

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.08.29 - 2022.09.04

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagolyó

Allergének:
1, 5, 6, 7, 8, 11

EN: 244
ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 8,5
SZH: 41,4 CK: 23,4 SÓ: 0,4

Tea
Pritaminos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 224
ZS: 6,4 TZS: 3,5 FH: 6,5
SZH: 33,1 CK: 10,1 SÓ: 1,2

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 315
ZS: 9,8 TZS: 4,9 FH: 10,2
SZH: 46,4 CK: 25,7 SÓ: 0,7

Tej
Teljes kiőrlésű pogácsa

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 11

EN: 292
ZS: 13,5 TZS: 2 FH: 9,8
SZH: 31,4 CK: 9,4 SÓ: 0,3

Tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 235
ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 7,7
SZH: 32,8 CK: 9,8 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves
Sertésfásírt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 686
ZS: 21 TZS: 6,5 FH: 34,6
SZH: 81,5 CK: 7,3 SÓ: 3,1

Citromos kerti leves
Budapest sertésragu
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 7, 8, 9, 10

EN: 614
ZS: 24,2 TZS: 6,9 FH: 23,8
SZH: 74,3 CK: 5,1 SÓ: 2,3

Tejfölös zöldbableves
Paprikás burgonya virslivel
Házi vegyes saláta

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 12

EN: 604
ZS: 16,9 TZS: 4,8 FH: 22
SZH: 86,3 CK: 12,8 SÓ: 2,9

100%-os gyümölcslé
Zöldséges sertés rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
1

EN: 601
ZS: 16,4 TZS: 4,5 FH: 20,5
SZH: 88 CK: 26,5 SÓ: 2,2

Kakukkfűves hagymakrémleves
Zsemlekockával
Bolognai spagetti sertéshússal
Reszelt sajt

Allergének:
1, 7, 9, 10

EN: 700
ZS: 31,2 TZS: 11,6 FH: 29
SZH: 75,9 CK: 15 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

100%-os gyümölcslé
Reszelt sertésmáj
Tört burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1, 10, 12

EN: 602
ZS: 10,3 TZS: 1,4 FH: 28,6
SZH: 95,2 CK: 24,8 SÓ: 3,5

Kakukkfűves hagymakrémleves
Zsemlekockával
Kukoricapelyhes csirkemell
Petrezselymes bulgur
Vitaminsaláta

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 706
ZS: 19,1 TZS: 5,2 FH: 35,3
SZH: 96,1 CK: 14,8 SÓ: 3,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Félbarna kenyér
Paprika

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 205
ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH: 5,7
SZH: 29,5 CK: 0,8 SÓ: 1

Margarin
Zsemle
Retek

Allergének:
6, 7

EN: 212
ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 6,3
SZH: 35 CK: 1,8 SÓ: 0,9

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 213
ZS: 7 TZS: 2,8 FH: 7,8
SZH: 28,5 CK: 0,2 SÓ: 1,5

Olasz felvágott
Margarin
Zsemle
Jégsaláta

Allergének:
1, 6

EN: 243
ZS: 7 TZS: 2,4 FH: 8,7
SZH: 35,4 CK: 0,6 SÓ: 1,2

Nápolyi szelet
Alma

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8

EN: 136
ZS: 4,9 TZS: 3,4 FH: 1,8
SZH: 20,3 CK: 11,4 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.09.05 – 2022.09.11.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 296 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 10,5 SZH: 49,8 CK: 22,3 SÓ: 1,1	Tea Sajtkrém pirított napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 282 ZS: 8,8 TZS: 4 FH: 8,9 SZH: 39,5 CK: 12,5 SÓ: 1,2	Tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 281 ZS: 13,3 TZS: 7,3 FH: 8,5 SZH: 32,2 CK: 16,5 SÓ: 0,6	Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8 EN: 270 ZS: 4,2 TZS: 3,3 FH: 10,9 SZH: 45,7 CK: 12,5 SÓ: 1	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 255 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 10 SZH: 34 CK: 10,5 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 606 ZS: 13,9 TZS: 2,2 FH: 18,7 SZH: 97,2 CK: 19,3 SÓ: 2,7	Sertéshúsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 607 ZS: 14,6 TZS: 3,5 FH: 23,3 SZH: 91,4 CK: 9 SÓ: 3,3	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 609 ZS: 26 TZS: 10,4 FH: 23,4 SZH: 66,3 CK: 4,1 SÓ: 1,7	Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 9, 10, 12 EN: 681 ZS: 15,9 TZS: 1,6 FH: 24,2 SZH: 108,3 CK: 31,9 SÓ: 3,5	Mentás zöldborsókrémleves Levesgyöngyvel Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 12 EN: 661 ZS: 28,4 TZS: 9,8 FH: 23,4 SZH: 77,9 CK: 6,8 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tarhonyaleves Bácskai sertés rizseshús Csemege uborka Alma <u>Allergének:</u> 1, 9, 10, 12 EN: 655 ZS: 21,2 TZS: 6,5 FH: 22,5 SZH: 84,2 CK: 11,1 SÓ: 3,2	Sertéshúsgaluska leves Mákos metélt <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 633 ZS: 21,9 TZS: 4,6 FH: 22,5 SZH: 84,5 CK: 26,2 SÓ: 2,1	Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10 EN: 600 ZS: 24,4 TZS: 7,9 FH: 21,5 SZH: 69,7 CK: 1,5 SÓ: 1,6	Paradicsomleves Sajtos csirkeragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 659 ZS: 26,9 TZS: 9 FH: 25,3 SZH: 79,1 CK: 27,6 SÓ: 2,7	Mentás zöldborsókrémleves Levesgyöngyvel Rakott burgonya kolbásszal Vitaminálata <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12 EN: 701 ZS: 30,4 TZS: 14 FH: 24,8 SZH: 81 CK: 18,3 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 243 ZS: 9,4 TZS: 3,8 FH: 8,8 SZH: 29,6 CK: 0,9 SÓ: 1,5	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 310 ZS: 13,8 TZS: 4,6 FH: 11 SZH: 34,8 CK: 0,4 SÓ: 1,7	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 238 ZS: 6,5 TZS: 0,7 FH: 8,3 SZH: 35,7 CK: 0,3 SÓ: 1,2	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 234 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 12,1 SZH: 23,2 CK: 0,1 SÓ: 0,8	Gyümölcs ízű joghurt Kifii <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 191 ZS: 1,5 TZS: 0,6 FH: 7 SZH: 37,1 CK: 11,8 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatásunknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.09.12. – 2022.09.18.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 11 EN: 224 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 10,8 SZH: 35,8 CK: 23,8 SÓ: 0,6	Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 220 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 33,4 CK: 9,9 SÓ: 1,7	Tea Padlizsánkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10 EN: 271 ZS: 5,1 TZS: 0,6 FH: 6,3 SZH: 48,2 CK: 10,6 SÓ: 1,8	Kakaós tej Fonottka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 313 ZS: 7 TZS: 4,1 FH: 10,4 SZH: 52,1 CK: 30,5 SÓ: 0,5	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 217 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 9,4 SZH: 34,7 CK: 10,3 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tejfőlös burgonyaleves Tarhonyás sertés hússal Csemege uborka Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12 EN: 691 ZS: 22,3 TZS: 6,5 FH: 26,9 SZH: 86,9 CK: 11,9 SÓ: 2,2	Almaleves Zöldborsos csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10 EN: 659 ZS: 12,5 TZS: 3,3 FH: 24,8 SZH: 110,3 CK: 41,8 SÓ: 2	Szárnyas raguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntettel <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 601 ZS: 7,9 TZS: 0,7 FH: 24,7 SZH: 103,3 CK: 22,5 SÓ: 3,3	Zöldségleves Chilis bab sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 606 ZS: 18,5 TZS: 4,3 FH: 24,5 SZH: 81 CK: 8,4 SÓ: 2	Erdei gyümölcsös tea Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 689 ZS: 21,8 TZS: 6,3 FH: 23,4 SZH: 97,5 CK: 26,3 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tejfőlös burgonyaleves Rántott karfiol Kukoricás rizs Tartármártás Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12 EN: 750 ZS: 26,8 TZS: 5,5 FH: 16,1 SZH: 106,3 CK: 14,5 SÓ: 1,7	Almaleves Stefánia sertés vagdalt pogácsa Burgonyapüré Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12 EN: 744 ZS: 20,7 TZS: 8,9 FH: 24,3 SZH: 110 CK: 43,9 SÓ: 3	Szárnyas raguleves Sajtos, tejfőlös tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10 EN: 608 ZS: 22,5 TZS: 11,2 FH: 31,8 SZH: 65,7 CK: 7,1 SÓ: 1,8	Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pírtott dara <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10 EN: 677 ZS: 22,9 TZS: 8,1 FH: 24,5 SZH: 90,4 CK: 33 SÓ: 2,2	Erdei gyümölcsös tea Paprikás burgonya virslivel Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 10, 12 EN: 603 ZS: 17,7 TZS: 3,4 FH: 22,1 SZH: 84,5 CK: 25,2 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 184 ZS: 5,9 TZS: 3,8 FH: 5,2 SZH: 25,8 CK: 0,6 SÓ: 0,9	Reszelt Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 292 ZS: 10,5 TZS: 5,8 FH: 13,5 SZH: 34,2 CK: 0,3 SÓ: 1,1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 198 ZS: 6,7 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 24,3 CK: 0,3 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 204 ZS: 6,2 TZS: 0,9 FH: 7 SZH: 28,9 CK: 1,7 SÓ: 1,3	Kocka sajt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 137 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7 SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.09.19. – 2022.09.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Fonott kalács

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 333
ZS: 9,2 TZS: 5,1 FH: 10,9
SZH: 51,8 CK: 27 SÓ: 0,7

Tea
Sajtkrém
Zsemle
Paprika

Allergének:
1, 6, 7, 8, 12

EN: 276
ZS: 6,2 TZS: 3,7 FH: 8,3
SZH: 45,5 CK: 10,4 SÓ: 1,1

Tea
Mediterrán halkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 256
ZS: 7 TZS: 3,3 FH: 12,7
SZH: 33,6 CK: 9,8 SÓ: 1,7

Tej
Szamóca extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 282
ZS: 5,8 TZS: 2,8 FH: 10,3
SZH: 45,1 CK: 22,2 SÓ: 1

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 246
ZS: 7,6 TZS: 3,8 FH: 9,6
SZH: 32,4 CK: 9,6 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Eperkrémleves
Borsos sertéstokány
Bulgur
Csemege uborka

Allergének:
1, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 647
ZS: 25,9 TZS: 8,1 FH: 22,1
SZH: 73,3 CK: 25,9 SÓ: 3,3

Magyaros gombaleves
Sertésfasírt
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 606
ZS: 16,9 TZS: 5,4 FH: 23,5
SZH: 86,8 CK: 2,8 SÓ: 2,2

Palócleves sertéshússal
Mákos metélt
Alma

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 712
ZS: 25,2 TZS: 6,2 FH: 23,9
SZH: 95,4 CK: 31,3 SÓ: 1,8

Kertészleves
Paradicsomos
sertés húsgombóc
Főtt burgonya

Allergének:
1, 3, 9, 10, 12

EN: 609
ZS: 17,1 TZS: 4,1 FH: 18,3
SZH: 91,1 CK: 28,4 SÓ: 3,5

Brokkolikrémleves
Levesgyönggyel
Sertéshúsos paella
Káposztasaláta

Allergének:
1, 3, 7, 10

EN: 603
ZS: 22,1 TZS: 6,7 FH: 22,4
SZH: 76 CK: 15,5 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Eperkrémleves
Parajos sertéshúsos penne
sajttal sütve

Allergének:
1, 7, 10

EN: 723
ZS: 32,8 TZS: 15,3 FH: 28,2
SZH: 79 CK: 28,7 SÓ: 1,8

Magyaros gombaleves
Mézes, mustáros csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 10

EN: 600
ZS: 12,4 TZS: 1,5 FH: 28
SZH: 89,5 CK: 5,3 SÓ: 2

Palócleves sertéshússal
Túrógombóc
Vaníliás tejföl
Alma

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 12

EN: 734
ZS: 24,9 TZS: 9,4 FH: 23
SZH: 102,5 CK: 45,6 SÓ: 3,5

Kertészleves
Sült virsli
Zöldborsófőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 608
ZS: 18,5 TZS: 4,7 FH: 24,9
SZH: 81,5 CK: 14,7 SÓ: 2,8

Brokkolikrémleves
Levesgyönggyel
Pulykapörkölt
Bulgur
Káposztasaláta

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 600
ZS: 20,1 TZS: 4 FH: 27,9
SZH: 72 CK: 13,2 SÓ: 3,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZZONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Allergének:
1, 6, 7, 9, 10

EN: 227
ZS: 9,6 TZS: 3,6 FH: 8,2
SZH: 25,2 CK: 1 SÓ: 1,4

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 274
ZS: 12,7 TZS: 4,7 FH: 8,9
SZH: 27,8 CK: 0,2 SÓ: 1,7

Vajkrém
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1, 6, 7, 8

EN: 234
ZS: 6,7 TZS: 3,7 FH: 6,9
SZH: 35,4 CK: 0,9 SÓ: 1

Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 247
ZS: 10,2 TZS: 2,9 FH: 8,3
SZH: 28,7 CK: 2 SÓ: 1,5

Túró desszert
Alma

Allergének:
5, 6, 7, 8

EN: 113
ZS: 4,4 TZS: 14,3 FH: 1,9
SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.09.26. – 2022.10.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 303 ZS: 14,5 TZS: 7,9 FH: 10,6 SZH: 32,1 CK: 9,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 298 ZS: 8,1 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 46,5 CK: 25,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 215 ZS: 4 TZS: 3,2 FH: 8,8 SZH: 33,9 CK: 10,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 309 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 10,5 SZH: 53,3 CK: 25,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Majonéz, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 220 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 33,4 CK: 9,9 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 26,3 TZS: 8,1 FH: 24,4 SZH: 91,4 CK: 10 SÓ: 2,3</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómaggal Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 606 ZS: 23,9 TZS: 10 FH: 25,6 SZH: 68,4 CK: 15,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 602 ZS: 15,1 TZS: 3,3 FH: 19,4 SZH: 103,5 CK: 22,7 SÓ: 3,7</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófézelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 628 ZS: 22,2 TZS: 6,7 FH: 29,1 SZH: 66,9 CK: 7,2 SÓ: 3</p>	<p>Őszibarack ízű tea Sült sertésszelet Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 600 ZS: 25,8 TZS: 9,8 FH: 21,8 SZH: 66,6 CK: 18,4 SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Lebbencsleves Székelykáposzta sertéshússal Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 608 ZS: 23,3 TZS: 8,4 FH: 22,9 SZH: 73 CK: 10,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómaggal Pritaminos sertésragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 600 ZS: 17,8 TZS: 4,3 FH: 25,3 SZH: 79,7 CK: 5,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés gulyásleves Dejós metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 608 ZS: 18,7 TZS: 3,9 FH: 21,3 SZH: 87,9 CK: 29,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Citromos kerti leves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 608 ZS: 28,3 TZS: 7,5 FH: 23,2 SZH: 60,8 CK: 4,4 SÓ: 4</p>	<p>Őszibarack ízű tea Hentes sertéstokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11</p> <p>EN: 607 ZS: 20,6 TZS: 5 FH: 22 SZH: 79,4 CK: 14,6 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 182 ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 5,1 SZH: 25,4 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 209 ZS: 6,8 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 26,9 CK: 2,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 300 ZS: 10,6 TZS: 5,8 FH: 14 SZH: 35,4 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 214 ZS: 7 TZS: 2,8 FH: 7,9 SZH: 28,7 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Müzli szelet Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 137 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 2 SZH: 26,9 CK: 18,9 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.