

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános Iskola felső 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: 241
ZS: 7,5 TZS: 4,6 FH: 6,8
SZH: 34,7 CK: 11,7 SÓ: 1,3

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: 239
ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 7,7
SZH: 33,8 CK: 10,8 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves
Sertésfasírt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

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

EN: 802
ZS: 22,1 TZS: 7,1 FH: 39,8
SZH: 104,4 CK: 8,4 SÓ: 3,4

Citromos kerti leves
Budapesti sertésragu
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 7, 8, 9, 10

EN: 701
ZS: 25,8 TZS: 7,4 FH: 24,4
SZH: 87,8 CK: 5,8 SÓ: 2,6

Tejfölös zöldbableves
Paprikás burgonya virslivel
Házi vegyes saláta

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 12

EN: 704
ZS: 20,9 TZS: 5,8 FH: 24,6
SZH: 98,8 CK: 13,2 SÓ: 3,1

100%-os gyümölcsle
Zöldséges sertés rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
1

EN: 708
ZS: 19,4 TZS: 5,2 FH: 23,2
SZH: 104,6 CK: 26,6 SÓ: 2,3

Kakukkfűves hagymakrémleves
Zsemlekockával
Bolognai spagetti sertéshússal
Reszelt sajt

Allergének:
1, 7, 9, 10

EN: 781
ZS: 32 TZS: 11,7 FH: 31,9
SZH: 91,3 CK: 16 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 gyümölcsle
Reszelt sertésmáj
Tört burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1, 10, 12

EN: 701
ZS: 13,6 TZS: 1,6 FH: 33,8
SZH: 105,7 CK: 24,9 SÓ: 4

Kakukkfűves hagymakrémleves
Zsemlekockával
Kukoricapelyhes csirkemell
Petrezselymes bulgur
Vitaminsaláta

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

EN: 771
ZS: 19,8 TZS: 5,4 FH: 37,5
SZH: 108,6 CK: 15,1 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: 207
ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH: 5,8
SZH: 29,8 CK: 0,8 SÓ: 1

Margarin
Zsemle
Retek

Allergének:
6, 7

EN: 213
ZS: 4,8 TZS: 7,5 FH: 6,4
SZH: 35,3 CK: 2,2 SÓ: 0,9

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 231
ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 8,9
SZH: 28,7 CK: 0,2 SÓ: 1,7

Olasz felvágott
Margarin
Zsemle
Jégsaláta

Allergének:
1, 6

EN: 263
ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 9,5
SZH: 35 CK: 0,6 SÓ: 1,3

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 keresztzennyezéssel 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 felső tagozat AB menü

2022.09.05 – 2022.09.11.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	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: 356 ZS: 13,1 TZS: 5,4 FH: 12 SZH: 44,7 CK: 14,5 SÓ: 1,4	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: 275 ZS: 4,7 TZS: 3,9 FH: 10,5 SZH: 46,3 CK: 13 SÓ: 1	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 262 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 10,1 SZH: 35,4 CK: 11,8 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: 704 ZS: 15,9 TZS: 2,3 FH: 22,9 SZH: 112 CK: 21 SÓ: 2,5	Sertéshúsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 705 ZS: 17,6 TZS: 4,3 FH: 28,9 SZH: 102,9 CK: 10,7 SÓ: 3,5	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 700 ZS: 29,9 TZS: 10,5 FH: 26,5 SZH: 76,5 CK: 4,3 SÓ: 1,9	Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 9, 10, 12 EN: 701 ZS: 16 TZS: 1,6 FH: 24,9 SZH: 112,3 CK: 31,9 SÓ: 3,5	Mentás zöldborsókrémleves Levesgyöngyvel Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 12 EN: 707 ZS: 31,1 TZS: 10,5 FH: 25,3 SZH: 78,9 CK: 6,9 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: 704 ZS: 24 TZS: 7,3 FH: 24,7 SZH: 86,9 CK: 11,7 SÓ: 3,1	Sertéshúsgaluska leves Mákos metélt <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 735 ZS: 24 TZS: 5,3 FH: 27,2 SZH: 100,4 CK: 27,8 SÓ: 2,2	Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10 EN: 701 ZS: 28,6 TZS: 8,6 FH: 25,8 SZH: 80 CK: 1,7 SÓ: 1,7	Paradicsomleves Sajtos csirkeragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 733 ZS: 24,2 TZS: 9,1 FH: 27,9 SZH: 94,1 CK: 27,6 SÓ: 2,7	Mentás zöldborsókrémleves Levesgyöngyvel Rakott burgonya kolbásszal Vitaminálata <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12 EN: 704 ZS: 30,4 TZS: 14,1 FH: 25 SZH: 81,6 CK: 18,5 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 278 ZS: 12,4 TZS: 4,9 FH: 10,2 SZH: 30,2 CK: 1,2 SÓ: 1,7	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: 262 ZS: 8,4 TZS: 0,7 FH: 9,4 SZH: 36,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 214 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 11,4 SZH: 19,4 CK: 0,1 SÓ: 0,7	Gyümölcs ízű joghurt Kifli <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 étkezéstétést biztosítunk. A szűkség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 felső 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: 224 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 34,4 CK: 10,9 SÓ: 1,7	Tea Padlizsánkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10 EN: 275 ZS: 5,1 TZS: 0,6 FH: 6,3 SZH: 49,2 CK: 11,6 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: 233 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 11,1 SZH: 36,5 CK: 11,6 SÓ: 1,7	<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: 754 ZS: 23,4 TZS: 6,8 FH: 29,5 SZH: 96,5 CK: 12,5 SÓ: 2,3	Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10 EN: 702 ZS: 13,8 TZS: 3,5 FH: 26,8 SZH: 114,1 CK: 42,1 SÓ: 2	Szárnyas raguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntettel <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 701 ZS: 9,9 TZS: 0,9 FH: 28 SZH: 120,6 CK: 23,6 SÓ: 4	Zöldségleves Chilis bab sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 703 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 30,8 SZH: 96,7 CK: 10,2 SÓ: 2,1	Erdei gyümölcsös tea Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 734 ZS: 24,2 TZS: 7 FH: 25,7 SZH: 100,9 CK: 26,5 SÓ: 1,6	<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: 846 ZS: 33,2 TZS: 5,6 FH: 16,4 SZH: 115,3 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: 830 ZS: 23,9 TZS: 10,2 FH: 27,1 SZH: 123,6 CK: 44,3 SÓ: 3	Szárnyas raguleves Sajtos, tejfőlös tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10 EN: 704 ZS: 23,5 TZS: 11,4 FH: 37,4 SZH: 81,8 CK: 8,6 SÓ: 2,1	Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pírtott dara <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10 EN: 779 ZS: 26,2 TZS: 9,2 FH: 27,6 SZH: 105,2 CK: 38,8 SÓ: 2,2	Erdei gyümölcsös tea Paprikás burgonya virslivel Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 10, 12 EN: 705 ZS: 20 TZS: 3,9 FH: 22,1 SZH: 104,8 CK: 25,4 SÓ: 1,8	<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: 186 ZS: 5,9 TZS: 3,8 FH: 5,3 SZH: 26,1 CK: 0,6 SÓ: 0,9	Reszelt Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 338 ZS: 13,2 TZS: 7,5 FH: 16,5 SZH: 36,6 CK: 1,9 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 217 ZS: 8 TZS: 3,7 FH: 9,5 SZH: 24,7 CK: 0,3 SÓ: 1,7	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 227 ZS: 8,1 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH: 29,3 CK: 2,1 SÓ: 1,5	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.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat AB menü

2022.09.19. – 2022.09.25.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 12 EN: 302 ZS: 8,1 TZS: 4,9 FH: 9,1 SZH: 47,1 CK: 11,8 SÓ: 1,3	Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 291 ZS: 9 TZS: 4,4 FH: 15,5 SZH: 34,8 CK: 11 SÓ: 1,9	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 250 ZS: 7,6 TZS: 3,8 FH: 9,6 SZH: 33,4 CK: 10,6 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 708 ZS: 26,2 TZS: 8,2 FH: 24,2 SZH: 84,7 CK: 26 SÓ: 3,4	Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 702 ZS: 19,7 TZS: 6,2 FH: 27,3 SZH: 100,2 CK: 3,4 SÓ: 2,8	Palóclevessertéshússal Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 814 ZS: 27,3 TZS: 7 FH: 28,6 SZH: 111,2 CK: 32,2 SÓ: 1,9	Kertészleves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 702 ZS: 21,9 TZS: 5,5 FH: 24,5 SZH: 96,6 CK: 29,2 SÓ: 3,8	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Sertéshúsos paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 701 ZS: 24,4 TZS: 7,8 FH: 24 SZH: 90,6 CK: 16,4 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos sertéshúsos penne sajttal sütve <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 800 ZS: 36,5 TZS: 16,7 FH: 31,9 SZH: 86,5 CK: 29,2 SÓ: 1,8	Magyaros gombaleves Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 705 ZS: 13,5 TZS: 1,7 FH: 29,4 SZH: 112,5 CK: 5,3 SÓ: 2,1	Palóclevessertéshússal Túrógombóc Vaníliás tejföl Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12 EN: 850 ZS: 28,7 TZS: 11,2 FH: 28,2 SZH: 113,1 CK: 56,1 SÓ: 3,7	Kertészleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 700 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 27,8 SZH: 92,2 CK: 17,5 SÓ: 3,3	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pulykapörkölt Bulgur Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 704 ZS: 22,8 TZS: 4,5 FH: 31,6 SZH: 89,2 CK: 13,5 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZZONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 265 ZS: 12,6 TZS: 4,8 FH: 9,7 SZH: 26,4 CK: 1,3 SÓ: 1,6	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8 EN: 235 ZS: 6,8 TZS: 3,7 FH: 7 SZH: 35,6 CK: 0,9 SÓ: 1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 249 ZS: 10,2 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 28,9 CK: 2,4 SÓ: 1,5	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8 EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 14,3 FH: 1,9 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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 felső tagozat AB menü

2022.09.26. – 2022.10.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Pogácsa	Kakaós tej Margarin Kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Majonéz, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 303 ZS: 14,5 TZS: 7,9 FH: 10,6 SZH: 32,1 CK: 9,5 SÓ: 1,9	EN: 298 ZS: 8,1 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 46,5 CK: 25,3 SÓ: 0,8	EN: 232 ZS: 4,6 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 35,3 CK: 12,1 SÓ: 0,9	EN: 309 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 10,5 SZH: 53,3 CK: 25,8 SÓ: 1,1	EN: 224 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 34,4 CK: 10,9 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma	Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómaggal Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt	Sertés gulyásleves Szilvatöltékes gombóc	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack ízű tea Sült sertésszelet Sajtmártás Pritaminos rizs		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 749 ZS: 29,4 TZS: 8,6 FH: 25 SZH: 94,9 CK: 10,6 SÓ: 2,5	EN: 708 ZS: 24,2 TZS: 10,1 FH: 28,4 SZH: 90 CK: 16,7 SÓ: 2,7	EN: 718 ZS: 17,6 TZS: 4 FH: 24,2 SZH: 131,1 CK: 29,3 SÓ: 4	EN: 709 ZS: 26,7 TZS: 7,8 FH: 32,9 SZH: 79,6 CK: 7,9 SÓ: 3,4	EN: 705 ZS: 30,4 TZS: 10,5 FH: 25,7 SZH: 77,2 CK: 19 SÓ: 2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Lebbencsleves Székelykáposzta sertéshússal Félbarna kenyér Alma	Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómaggal Pritaminos sertésragu Petrezselymes rizs	Sertés gulyásleves Dejós metélt	Citromos kerti leves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Csalamádé	Őszibarack ízű tea Hentes sertéstokány Bulgur		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 700 ZS: 26,6 TZS: 9,2 FH: 27,3 SZH: 83,3 CK: 11,1 SÓ: 2,9	EN: 706 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 30,6 SZH: 96,8 CK: 5,1 SÓ: 1,6	EN: 713 ZS: 20,8 TZS: 4,6 FH: 26,1 SZH: 104,5 CK: 30 SÓ: 2	EN: 703 ZS: 32,4 TZS: 8,8 FH: 26,9 SZH: 70,9 CK: 5,3 SÓ: 3,7	EN: 707 ZS: 22,7 TZS: 5,4 FH: 23,7 SZH: 96,8 CK: 14,6 SÓ: 2,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Trappista sajt Margarin Zsemle Paprika	Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek	Müzli szelet Szilva		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 183 ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 5,2 SZH: 25,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9	EN: 231 ZS: 8,1 TZS: 3,7 FH: 9,6 SZH: 27,9 CK: 2,9 SÓ: 1,8	EN: 336 ZS: 13,3 TZS: 7,5 FH: 16,7 SZH: 35,7 CK: 0,3 SÓ: 1,3	EN: 233 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 9 SZH: 28,9 CK: 2,1 SÓ: 1,8	EN: 137 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 2 SZH: 26,9 CK: 18,9 SÓ: 0,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. 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.