

## PÉCS

## Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.11.28 – 2022.12.04.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 294 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 10,5 SZH: 48,9 CK: 20,6 SÓ: 1,1	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 237 ZS: 6,3 TZS: 3,8 FH: 6,7 SZH: 36,4 CK: 12,3 SÓ: 1,2	Tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 281 ZS: 13,3 TZS: 7,3 FH: 8,5 SZH: 32,2 CK: 16,5 SÓ: 0,6	Tea Majonézes tonhalkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 10 EN: 299 ZS: 6,4 TZS: 1,9 FH: 14 SZH: 45 CK: 10,2 SÓ: 1,9	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1, 3 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:
<b>EBÉD A</b>	Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12 EN: 713 ZS: 25,1 TZS: 4,4 FH: 23,5 SZH: 93 CK: 19,8 SÓ: 4	Sertés húsgaluska 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, 7, 10 EN: 608 ZS: 28,7 TZS: 10,3 FH: 24 SZH: 58,7 CK: 4,1 SÓ: 1,4	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 725 ZS: 23 TZS: 6,2 FH: 26,8 SZH: 100 CK: 28,8 SÓ: 3,9	Zöldborsókrémleves Levesgyönggyel Csikós sertéstokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 642 ZS: 28,4 TZS: 9,5 FH: 22,6 SZH: 74,1 CK: 6,2 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tarhonyaleves Bácsi 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	Sertés húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntettel  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 669 ZS: 20,5 TZS: 6,5 FH: 23,4 SZH: 96 CK: 51,3 SÓ: 2,2	Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 600 ZS: 24,4 TZS: 7,9 FH: 21,5 SZH: 69,7 CK: 1,5 SÓ: 1,6	Paradicsomleves Sajtos csirkeragu Főtt tészta  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 699 ZS: 26,9 TZS: 9 FH: 27,2 SZH: 86,6 CK: 30,3 SÓ: 2,2	Zöldborsókrémleves Levesgyönggyel Rakott burgonya kolbásszal Vitaminsaláta  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 686 ZS: 30,3 TZS: 13,8 FH: 24,2 SZH: 78,1 CK: 17,8 SÓ: 3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájas Kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 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	Pulykasonka Margarin Zsemle Paprika  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 242 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 12,4 SZH: 35,5 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 240 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 12,5 SZH: 24,1 CK: 1,6 SÓ: 0,8	Gyümölcs ízű joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1, 7 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. 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 elnézéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## PÉCS

## Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.12.05 – 2022.12.11.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 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, 7, 10 EN: 220 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 33,6 CK: 10,1 SÓ: 1,7	Tea Padlizsánkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10 EN: 272 ZS: 5,1 TZS: 0,6 FH: 6,3 SZH: 48,4 CK: 10,8 SÓ: 1,8	Kakaós tej Fonottka  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 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 EN: 218 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 9,4 SZH: 34,9 CK: 10,5 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Tejfőlös burgonyaleves Tarhonyás sertéshús Csemege uborka Mandarin  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 728 ZS: 23,5 TZS: 6,5 FH: 27,5 SZH: 94,6 CK: 19,6 SÓ: 2,2	Köménymaglevés Zsemlekockával Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10 EN: 616 ZS: 12,2 TZS: 2 FH: 25,7 SZH: 97,1 CK: 14,1 SÓ: 3	Magyaros karalábéleves Morzsás nudli Vaníliás öntettel  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12 EN: 650 ZS: 8,4 TZS: 2,4 FH: 17,2 SZH: 107,4 CK: 24,1 SÓ: 3,1	Zöldségleves Chilis bab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 606 ZS: 18,5 TZS: 4,3 FH: 24,5 SZH: 81 CK: 8,4 SÓ: 2	Almaleves Sertésszelet Lilahagymás sajtkrémmel Pritaminos rizs  <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 694 ZS: 26,9 TZS: 10,6 FH: 23,4 SZH: 87,9 CK: 32,5 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tejfőlös burgonyaleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás Mandarin  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12 EN: 750 ZS: 30,7 TZS: 5,6 FH: 14,5 SZH: 98,8 CK: 21,3 SÓ: 1,1	Köménymaglevés Zsemlekockával Stefánia sertés vagdalt pogácsa Burgonyapüré Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 691 ZS: 20,5 TZS: 7,6 FH: 25,2 SZH: 98,9 CK: 16,2 SÓ: 3	Magyaros karalábéleves Sajtos, tejfőlös tészta  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 630 ZS: 24,9 TZS: 11,3 FH: 24,9 SZH: 72,3 CK: 6,4 SÓ: 1,7	Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pírtott dara  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 677 ZS: 22,9 TZS: 8,1 FH: 24,5 SZH: 90,4 CK: 33 SÓ: 2,2	Almaleves Paprikás burgonya virslivel Vegyes vágott  <u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12 EN: 606 ZS: 16,2 TZS: 5,1 FH: 18,9 SZH: 92,7 CK: 30 SÓ: 3,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika  <u>Allergének:</u> 1, 7 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: 308 ZS: 10,6 TZS: 5,8 FH: 14 SZH: 37,4 CK: 2,4 SÓ: 1,2	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 6,7 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 24,3 CK: 0,3 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Kenyer Retek  <u>Allergének:</u> 1 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, 7 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 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. Szézaggy; 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 alsó tagozat AB menü

2022.12.12 – 2022.12.18.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 333 ZS: 9,2    TZS: 5,1    FH: 10,9 SZH: 51,8    CK: 27    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 277 ZS: 6,2    TZS: 3,7    FH: 8,3 SZH: 45,6    CK: 10,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 10</p> <p>EN: 257 ZS: 7    TZS: 3,3    FH: 12,7 SZH: 33,8    CK: 10    SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 279 ZS: 5,8    TZS: 2,8    FH: 10,3 SZH: 44,2    CK: 20,5    SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 247 ZS: 7,6    TZS: 3,8    FH: 9,6 SZH: 32,6    CK: 9,8    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>100 %-os gyümölcslé Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 600 ZS: 22,3    TZS: 5,9    FH: 22,5 SZH: 66,9    CK: 25,2    SÓ: 3,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 610 ZS: 16,9    TZS: 5,4    FH: 23,7 SZH: 88,1    CK: 3,2    SÓ: 2,2</p>	<p>Palócleves sertéshússal Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 712 ZS: 25,2    TZS: 6,2    FH: 23,9 SZH: 95,4    CK: 31,3    SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 609 ZS: 17,1    TZS: 4,1    FH: 18,3 SZH: 91,1    CK: 28,4    SÓ: 3,5</p>	<p>Brokkolikrémes Levesgyönggyel Sertéshúsos paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 603 ZS: 22,1    TZS: 6,7    FH: 22,4 SZH: 75    CK: 15,5    SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>100 %-os gyümölcslé Parajos sertéshúsos penne sajttal sütve</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 673 ZS: 29,2    TZS: 13,1    FH: 28,6 SZH: 72,6    CK: 28,1    SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros gombaleves Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 600 ZS: 12,4    TZS: 1,6    FH: 28 SZH: 89,5    CK: 5,7    SÓ: 2</p>	<p>Palócleves sertéshússal Túrótöltelikes gombóc Vaníliás tejfőllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 734 ZS: 24,9    TZS: 9,4    FH: 23 SZH: 102,5    CK: 45,6    SÓ: 3,5</p>	<p>Kertészleves Főtt virsli Zöldborsófőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 608 ZS: 18,5    TZS: 4,7    FH: 24,9 SZH: 81,5    CK: 14,7    SÓ: 2,8</p>	<p>Brokkolikrémes Levesgyönggyel Pulykapörkölt Bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 610 ZS: 19,1    TZS: 4    FH: 27,9 SZH: 78    CK: 13,2    SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 227 ZS: 9,6    TZS: 3,6    FH: 8,2 SZH: 25,2    CK: 1    SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 274 ZS: 12,7    TZS: 4,7    FH: 8,9 SZH: 27,8    CK: 0,2    SÓ: 1,7</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 234 ZS: 6,7    TZS: 3,7    FH: 6,9 SZH: 35,4    CK: 0,9    SÓ: 1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 10,2    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH: 28,7    CK: 2    SÓ: 1,5</p>	<p>Túró desszert Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 6, 7</p> <p>EN: 143 ZS: 6,7    TZS: 14,3    FH: 2,4 SZH: 21,7    CK: 7,9    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2022.12.19 – 2022.12.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Pogácsa	Kakaós tej Margarin Kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej Méz Margarin Kenyér	Tea Majonéz, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 252 ZS: 11,5    TZS: 5,9    FH: 4,6 SZH: 32    CK: 9,4    SÓ: 1,6	EN: 298 ZS: 8,1    TZS: 3,9    FH: 10,2 SZH: 46,5    CK: 25,3    SÓ: 0,8	EN: 224 ZS: 4,1    TZS: 3,2    FH: 9,2 SZH: 35,3    CK: 10,9    SÓ: 0,9	EN: 309 ZS: 5,5    TZS: 2,9    FH: 10,5 SZH: 53,3    CK: 25,8    SÓ: 1,1	EN: 220 ZS: 5,6    TZS: 2,1    FH: 6 SZH: 33,6    CK: 10,1    SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Lebbencsleves Főtt virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Pikáns karfiolkrémleves Bazsalikom, paradicsomos spagetti Reszelt sajttal	Csontleves Rántott sertésszelet Rizibizi Vitaminaláta Szaloncukor	Citromos kerti leves Pincepörkölt sertéshússal Káposztasaláta	Sertés gulyásleves Dejós metélt		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 749 ZS: 24,7    TZS: 6,9    FH: 32,3 SZH: 94,9    CK: 19,3    SÓ: 3,6	EN: 607 ZS: 21,6    TZS: 10    FH: 24,7 SZH: 74,5    CK: 15,8    SÓ: 2,7	EN: 750 ZS: 20,5    TZS: 10,3    FH: 25 SZH: 111,7    CK: 47,1    SÓ: 2,8	EN: 606 ZS: 22,7    TZS: 6    FH: 21,8 SZH: 74,4    CK: 14,6    SÓ: 2,3	EN: 608 ZS: 18,7    TZS: 3,9    FH: 21,3 SZH: 87,9    CK: 29,1    SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Mandarin	Pikáns karfiolkrémleves Szilvalekváros derelye	Csontleves Hentes sertéstokány Tarhonya Szaloncukor	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 725 ZS: 27,4    TZS: 8    FH: 24,6 SZH: 95,9    CK: 17,7    SÓ: 2,3	EN: 638 ZS: 8,5    TZS: 2,5    FH: 18 SZH: 116,5    CK: 15,3    SÓ: 1	EN: 685 ZS: 21,6    TZS: 8,8    FH: 24,2 SZH: 94,9    CK: 36,1    SÓ: 3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Kenyér Kigyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Detki Mesefit omlós keksz	Füstölt párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Piskóta szelet Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 196 ZS: 5,5    TZS: 3,9    FH: 5,3 SZH: 30,1    CK: 0,7    SÓ: 0,9	EN: 209 ZS: 6,8    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH: 26,9    CK: 2,3    SÓ: 1,5	EN: 191 ZS: 8,1    TZS: 3,8    FH: 3,3 SZH: 25,1    CK: 8,1    SÓ: 0,2	EN: 200 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH: 7,7 SZH: 24    CK: 1,6    SÓ: 1,5	EN: 130 ZS: 2    TZS: 0    FH: 2,3 SZH: 26,9    CK: 14,7    SÓ: 0	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 étkezéstést 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

2022.12.26 – 2023.01.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

KARÁCSONY	Tej Pizzás csiga	Tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Retek		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: TZS: SZH:	EN: 245 ZS: 10,2 TZS: 5,8 CK: 11,3 FH: 9,5 SÓ: 1	EN: 301 ZS: 13,9 TZS: 4,7 CK: 9,4 FH: 9,5 SÓ: 1,7	EN: 315 ZS: 9,8 TZS: 4,9 CK: 25,7 FH: 10,2 SÓ: 0,7	EN: 215 ZS: 6,1 TZS: 3,8 CK: 12,1 FH: 6,3 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:

EBÉD A

KARÁCSONY	Legényfogóleves sertéshússal Káposztás kocka	Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Zsúrmókaleves Sertés vagdalt pogácsa Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Zöldséges sertés rizseshús Csemege uborka		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: TZS: SZH:	EN: 623 ZS: 18,5 TZS: 3,8 CK: 17,5 FH: 22,2 SÓ: 1,8	EN: 603 ZS: 22,2 TZS: 5,9 CK: 4,6 FH: 20,7 SÓ: 3,3	EN: 623 ZS: 19,2 TZS: 5,5 CK: 14,3 FH: 29 SÓ: 3	EN: 652 ZS: 17,8 TZS: 4,9 CK: 29,6 FH: 20,4 SÓ: 2,8	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:

EBÉD B

KARÁCSONY	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:

UZSONNA

KARÁCSONY	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Zöldfűszeres vajkrém Kenyér Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcs ízű joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: TZS: SZH:	EN: 232 ZS: 9,8 TZS: 3,7 CK: 0,8 FH: 8,6 SÓ: 1,5	EN: 196 ZS: 5,5 TZS: 3,9 CK: 0,6 FH: 5,3 SÓ: 0,9	EN: 201 ZS: 3,3 TZS: 1,2 CK: 2,4 FH: 9,7 SÓ: 1,6	EN: 191 ZS: 1,5 TZS: 0,6 CK: 11,8 FH: 7 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: SZH:	EN: ZS: TZS: SZH:

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 elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.