

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat AB menü

2022.11.28 – 2022.12.04.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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: 266 ZS: 8,1 TZS: 5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 14,2 SÓ: 1,4	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 Majonézos tonhalkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 10 EN: 323 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 16,6 SZH: 46,2 CK: 11,2 SÓ: 2	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3 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, 7, 9, 10, 12 EN: 751 ZS: 26,1 TZS: 4,5 FH: 24,7 SZH: 98,8 CK: 21,5 SÓ: 3,8	Sertés húsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 705 ZS: 18,6 TZS: 4,3 FH: 26,9 SZH: 102,9 CK: 10,7 SÓ: 3,5	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 709 ZS: 30,7 TZS: 10,5 FH: 25,1 SZH: 78,9 CK: 4,2 SÓ: 1,7	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 787 ZS: 25,5 TZS: 6,9 FH: 29,7 SZH: 107 CK: 29,1 SÓ: 3,7	Zöldborsókrémleves Levesgyönggyel Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 701 ZS: 31,5 TZS: 10,5 FH: 25,3 SZH: 76,8 CK: 6,8 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tarhonyaleves Bácsi sertés rizses 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	Sertés húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntettel <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 724 ZS: 23,1 TZS: 7,7 FH: 26,9 SZH: 100,6 CK: 54,4 SÓ: 2,3	Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 701 ZS: 27,6 TZS: 8,6 FH: 25,8 SZH: 83 CK: 1,7 SÓ: 1,7	Paradicsomleves Sajtos csirkeragu Főtt tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 790 ZS: 27,3 TZS: 9,1 FH: 30,6 SZH: 105 CK: 31,2 SÓ: 2,3	Zöldborsókrémleves Levesgyönggyel Rakott burgonya kolbásszal Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 702 ZS: 30,7 TZS: 14 FH: 25,1 SZH: 80,4 CK: 18,6 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájás Kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 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	Pulykasonka Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 259 ZS: 5,9 TZS: 1,7 FH: 14,6 SZH: 35,9 CK: 0,6 SÓ: 1,9	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 273 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 15,3 SZH: 24,3 CK: 2 SÓ: 0,9	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 étlappótlóztatásért 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

2022.12.05 – 2022.12.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 224 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 10,8 SZH: 35,8 CK: 23,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 220 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 33,6 CK: 10,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 272 ZS: 5,1 TZS: 0,6 FH: 6,3 SZH: 48,4 CK: 10,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Kakaós tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 4,1 FH: 10,4 SZH: 52,1 CK: 30,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 11,1 SZH: 35,7 CK: 10,8 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Tejfőlös burgonyaleves Tarhonyás sertéshús Csemege uborka Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 802 ZS: 25,5 TZS: 7,1 FH: 31 SZH: 104,2 CK: 20,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Köménymaglevés Zsemlekockával Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10</p> <p>EN: 709 ZS: 15,5 TZS: 2,1 FH: 30,7 SZH: 107 CK: 14,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Magyaros karalábéleves Morzsás nudli Vaníliás öntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 710 ZS: 8,6 TZS: 2,5 FH: 18,8 SZH: 117,5 CK: 24,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 703 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 29,8 SZH: 97,7 CK: 10,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Almaleves Sertésszelet Lilahagymás sajtkrémmel Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 729 ZS: 29,6 TZS: 11,4 FH: 25,3 SZH: 88,5 CK: 33,1 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Tejfőlös burgonyaleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 848 ZS: 33,7 TZS: 5,6 FH: 15,8 SZH: 115 CK: 21,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Köménymaglevés Zsemlekockával Stefánia sertés vagdaltfogácsa Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 757 ZS: 23,6 TZS: 8,9 FH: 27,9 SZH: 105,5 CK: 16,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Magyaros karalábéleves Sajtos, tejfőlös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 25,2 TZS: 11,3 FH: 27,9 SZH: 86,3 CK: 7,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 779 ZS: 26,2 TZS: 9,2 FH: 27,6 SZH: 105,2 CK: 38,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Almaleves Paprikás burgonya virslivel Vegyes vágott</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 20,6 TZS: 5,6 FH: 22,9 SZH: 107 CK: 30,1 SÓ: 3,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 234 ZS: 5,9 TZS: 3,8 FH: 5,3 SZH: 26,1 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Reszelt Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 346 ZS: 13,2 TZS: 7,5 FH: 16,7 SZH: 38,2 CK: 2,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 3,7 FH: 9,5 SZH: 24,7 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 8,1 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH: 29,3 CK: 2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 137 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7 SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6</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. 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

2022.12.12 – 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: 299 ZS: 8,1 TZS: 4,9 FH: 9,1 SZH: 46,3 CK: 11 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 10</p> <p>EN: 287 ZS: 9 TZS: 4,4 FH: 15,5 SZH: 34 CK: 10,1 SÓ: 1,9</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: 316 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: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>
<p>100 %-os gyümölcsle Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 702 ZS: 24,6 TZS: 6 FH: 26,6 SZH: 88,3 CK: 25,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 706 ZS: 19,8 TZS: 6,2 FH: 27,4 SZH: 101,5 CK: 3,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Palócleves sertéshússal Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 814 ZS: 27,3 TZS: 7 FH: 28,6 SZH: 111,2 CK: 32,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos sertés húscomboc Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 21,9 TZS: 5,5 FH: 23,4 SZH: 95,6 CK: 29,2 SÓ: 3,8</p>	<p>Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Sertéshúsos paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 701 ZS: 24,4 TZS: 7,8 FH: 27 SZH: 88,6 CK: 16,4 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>
<p>100 %-os gyümölcsle Parajos, sertéshúsos penne sajttal sütve</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 750 ZS: 32,9 TZS: 14,5 FH: 32,3 SZH: 80,2 CK: 28,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Magyaros gombaleves Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 709 ZS: 13,5 TZS: 1,7 FH: 31,5 SZH: 110,8 CK: 5,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Palócleves sertéshússal Túrótöltelkes gombóc Vaníliás tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 25,7 TZS: 11,2 FH: 28,2 SZH: 115,1 CK: 56,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Kertészleves Főtt virsli Zöldborsófőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 27,8 SZH: 92,2 CK: 17,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pulykapörkölt Bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 704 ZS: 21,8 TZS: 4,5 FH: 32,6 SZH: 89,2 CK: 13,5 SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>
<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 265 ZS: 12,6 TZS: 4,8 FH: 9,7 SZH: 26,4 CK: 1,3 SÓ: 1,6</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: 235 ZS: 6,8 TZS: 3,7 FH: 7 SZH: 35,6 CK: 0,9 SÓ: 1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 10,2 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 28,9 CK: 2,4 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: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>

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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat AB menü

2022.12.19 – 2022.12.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Pogácsa <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 252 ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 4,6 SZH: 32 CK: 9,4 SÓ: 1,6	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 298 ZS: 8,1 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 46,5 CK: 25,3 SÓ: 0,8	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 239 ZS: 4,8 TZS: 3,9 FH: 10,7 SZH: 36 CK: 11,3 SÓ: 0,9	Tej Méz Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 309 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 10,5 SZH: 53,3 CK: 25,8 SÓ: 1,1	Tea Majonéz, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 327 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 33,6 CK: 10,1 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	Lebbencsleves Főtt virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 832 ZS: 27,9 TZS: 7,7 FH: 33,7 SZH: 101,6 CK: 19,3 SÓ: 3,8	Pikáns karfiolkrémleves Bazsalikom, paradicsomos spagetti Reszelt sajttal <u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12 EN: 709 ZS: 22,8 TZS: 10,1 FH: 29,5 SZH: 92,1 CK: 16,7 SÓ: 2,7	Csontleves Rántott sertésszelet Rizibizi Vitaminaláta Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 849 ZS: 22,5 TZS: 11,1 FH: 32,1 SZH: 123,5 CK: 48,6 SÓ: 3	Citromos kerti leves Pincepörkölt sertéshússal Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 702 ZS: 25,7 TZS: 7,2 FH: 24,9 SZH: 88,3 CK: 15,4 SÓ: 2,5	Sertés gulyásleves Dejós metélt <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 713 ZS: 20,8 TZS: 4,6 FH: 26,1 SZH: 104,5 CK: 30 SÓ: 2	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 770 ZS: 30,6 TZS: 8,5 FH: 25,1 SZH: 99,5 CK: 18,2 SÓ: 2,5	Pikáns karfiolkrémleves Szilvalekváros derelye <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12 EN: 708 ZS: 8,5 TZS: 2,5 FH: 18 SZH: 135,5 CK: 15,3 SÓ: 1	Csontleves Hentes sertéstokány Tarhonya Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 775 ZS: 23,2 TZS: 9,3 FH: 28,8 SZH: 110,5 CK: 37,6 SÓ: 3,4	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 198 ZS: 5,5 TZS: 3,9 FH: 5,4 SZH: 30,2 CK: 0,7 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1 EN: 231 ZS: 8,1 TZS: 3,7 FH: 9,6 SZH: 27,9 CK: 2,9 SÓ: 1,8	Detki Mesefit omlós keksz <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 191 ZS: 8,1 TZS: 3,8 FH: 3,3 SZH: 25,1 CK: 8,1 SÓ: 0,2	Füstölt párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 219 ZS: 8,8 TZS: 3,3 FH: 8,8 SZH: 24,3 CK: 2 SÓ: 1,7	Piskóta szelet Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 130 ZS: 2 TZS: 0 FH: 2,3 SZH: 26,9 CK: 14,7 SÓ: 0	 <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 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános Iskola felső 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

Allergének:

Allergének:
1, 7

Allergének:
1

Allergének:
1, 3, 7

Allergének:
1, 7

Allergének:

Allergének:

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: 261
ZS: 7,9
TZS: 5
CK: 13,6
FH: 7,2
SÓ: 1,3

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

Allergének:

Allergének:
1, 3, 7, 10

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

Allergének:
1, 3, 6, 7, 10

Allergének:
1, 3, 9

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

EN: 709
ZS: 20,6
TZS: 4,5
CK: 18,9
FH: 26,3
SÓ: 2,3

EN: 709
ZS: 24,5
TZS: 6,4
CK: 5,2
FH: 24,9
SÓ: 3,6

EN: 736
ZS: 23,3
TZS: 6,5
CK: 17
FH: 34,3
SÓ: 3,2

EN: 738
ZS: 19,9
TZS: 5,6
CK: 29,7
FH: 23,6
SÓ: 3

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

EBÉD B

KARÁCSONY

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

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

Allergének:

Allergének:
1, 6, 7, 9, 10

Allergének:
1, 7

Allergének:
1

Allergének:
1, 7

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

EN: 268
ZS: 12,8
TZS: 4,8
CK: 1,1
FH: 10,1
SÓ: 1,7

EN: 197
ZS: 5,5
TZS: 3,9
CK: 0,6
FH: 5,4
SÓ: 0,9

EN: 215
ZS: 3,5
TZS: 1,3
CK: 3
FH: 11,4
SÓ: 1,9

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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) megtekinthető.