

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2021.03.01. – 2021.03.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 255 ZS: 9,9 TZS: 5,5 FH: 8,8 SZH: 32,3 CK: 18,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 252 ZS: 6,7 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 37,3 CK: 11,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 258 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 6,2 SZH: 41,4 CK: 10,8 SÓ: 1</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 338 ZS: 9,9 TZS: 5 FH: 10,5 SZH: 51,7 CK: 30,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 264 ZS: 5,6 TZS: 3,9 FH: 11,2 SZH: 39,4 CK: 12,2 SÓ: 0,9</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>
EBÉD	<p>Magyaros burgonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 801 ZS: 23,8 TZS: 3,2 FH: 37,4 SZH: 103,4 CK: 10,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Újhagymás lencseleves Bazsalikomos, paradicsomos spagetti Reszelt sajttal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 836 ZS: 27,5 TZS: 9,8 FH: 36,3 SZH: 106,8 CK: 12,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Húsleves Rakott kelkáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 748 ZS: 25,4 TZS: 7,7 FH: 30,8 SZH: 93,9 CK: 13,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér Kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 709 ZS: 27,4 TZS: 6,1 FH: 28,2 SZH: 82 CK: 15,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Grillfűszeres sült csirkecomb Párolt bulgur Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 785 ZS: 18,2 TZS: 4,2 FH: 62,2 SZH: 84,3 CK: 12,7 SÓ: 2,7</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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 249 ZS: 7,8 TZS: 5,1 FH: 7,8 SZH: 34,6 CK: 1,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 222 ZS: 3,5 TZS: 1,3 FH: 12,4 SZH: 33,2 CK: 2,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 294 ZS: 8,8 TZS: 3,3 FH: 12,2 SZH: 39,1 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 335 ZS: 13,3 TZS: 7,5 FH: 16,8 SZH: 35,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Mese fit omlós csomagolt keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 258 ZS: 9,3 TZS: 3,8 FH: 4,4 SZH: 39,8 CK: 22,8 SÓ: 0,2</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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

2021.03.08. – 2011.03.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Teljes kiőrlésű kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 293 ZS: 11,6 TZS: 2 FH: 9,9 SZH: 37 CK: 17,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 247 ZS: 4,3 TZS: 1,5 FH: 11,1 SZH: 39,7 CK: 12,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6</p> <p>EN: 308 ZS: 7,6 TZS: 3,7 FH: 11,6 SZH: 46,5 CK: 12 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 328 ZS: 5,7 TZS: 2,7 FH: 11,8 SZH: 56,3 CK: 22,4 SÓ: 1</p>	<p>Tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 269 ZS: 9 TZS: 5 FH: 5,9 SZH: 38,7 CK: 14,4 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tojásleves Mexikói sertésragu Párolt rizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 734 ZS: 28,9 TZS: 7,9 FH: 25,8 SZH: 89,1 CK: 17,2 SÓ: 2</p>	<p>Csontleves Szezámagos szárnyas fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 799 ZS: 14,5 TZS: 2,9 FH: 35,3 SZH: 126,6 CK: 7,7 SÓ: 3,8</p>	<p>Szárnyas raguleves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 746 ZS: 17,4 TZS: 6,6 FH: 29,8 SZH: 115,9 CK: 58,8 SÓ: 4</p>	<p>Zellerleves Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 776 ZS: 28,4 TZS: 7,4 FH: 38,1 SZH: 79,4 CK: 6 SÓ: 3,7</p>	<p>Vaníliás körteleves Rántott halrudacska Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 8, 10</p> <p>EN: 840 ZS: 31,4 TZS: 5,8 FH: 21,5 SZH: 112,2 CK: 31,8 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 278 ZS: 12,4 TZS: 4,9 FH: 10,2 SZH: 30,2 CK: 1,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Edami reszelt sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 254 ZS: 12,2 TZS: 6,8 FH: 14,3 SZH: 21,7 CK: 0,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 260 ZS: 13 TZS: 4,5 FH: 8,7 SZH: 23,2 CK: 0,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 251 ZS: 10,3 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 29,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 191 ZS: 1,5 TZS: 0,6 FH: 7 SZH: 37,1 CK: 11,8 SÓ: 0,7</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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsgálást 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

2021.03.15. – 2021.03.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 255 ZS: 9,9 TZS: 5,5 FH: 8,8 SZH: 32,3 CK: 18,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Majonézos tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 248 ZS: 6,2 TZS: 3,8 FH: 7,8 SZH: 38,5 CK: 10,7 SÓ: 1</p>	<p>Tej Meggyes párna</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</p> <p>EN: 326 ZS: 16 TZS: 8 FH: 12,1 SZH: 44,4 CK: 25,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 336 ZS: 12,2 TZS: 4 FH: 11,1 SZH: 43,1 CK: 10,5 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyastokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 766 ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 32,7 SZH: 107,9 CK: 1,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Fejtett babléves Sajtos, tejfölös tészta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 784 ZS: 23,8 TZS: 11,4 FH: 31,1 SZH: 106,1 CK: 15 SÓ: 3,1</p>	<p>Vajas galuskaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 25,7 TZS: 3,4 FH: 27,7 SZH: 89 CK: 15 SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 827 ZS: 14,4 TZS: 1,7 FH: 42,9 SZH: 125,9 CK: 29 SÓ: 3,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Zsíros kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 279 ZS: 13,6 TZS: 4,4 FH: 5,5 SZH: 30,8 CK: 2,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 277 ZS: 8 TZS: 3,6 FH: 11,1 SZH: 39 CK: 3,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 302 ZS: 12,9 TZS: 7,7 FH: 15,4 SZH: 28,8 CK: 2,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</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 keresztiszennyeződéssel 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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) megtekinthető.

PÉCS
Általános Iskola felső tagozat
2021.03.22. – 2021.03.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11 EN: 343 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 11,6 SZH: 48 CK: 21,3 SÓ: 1	Tea Magyaros vajkrém Szezámagos szemle Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 253 ZS: 8 TZS: 3,8 FH: 6,4 SZH: 38,2 CK: 13,8 SÓ: 0,8	Tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 302 ZS: 9,1 TZS: 4,4 FH: 16 SZH: 36,8 CK: 12,2 SÓ: 1,9	Tejeskávé Túrós, barackos rácsos <u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 EN: 366 ZS: 16 TZS: 8,4 FH: 12,1 SZH: 54,6 CK: 35,6 SÓ: 0,8	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 340 ZS: 10,6 TZS: 4,2 FH: 12,6 SZH: 46,4 CK: 12,6 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:
EBÉD	Karalábéleves Csikós szárnystokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10 EN: 707 ZS: 20,8 TZS: 4,5 FH: 30,1 SZH: 94,3 CK: 4,4 SÓ: 2,6	Köményleves Zsemlekockával Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 769 ZS: 17,9 TZS: 4,5 FH: 34,4 SZH: 110,3 CK: 15,2 SÓ: 2,6	Frankfurti leves Dejós nudli Vaníliás öntettel Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 850 ZS: 19,8 TZS: 6 FH: 31 SZH: 130,8 CK: 48,7 SÓ: 3,4	Gyümölcsleves Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10, 12 EN: 753 ZS: 12,4 TZS: 1,8 FH: 32,6 SZH: 123,2 CK: 28,5 SÓ: 3,2	Zöldség krémleves Levesgyönggyel Rántott halrudacska Sárgarépás rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10 EN: 849 ZS: 40,2 TZS: 6,4 FH: 19,2 SZH: 96,2 CK: 10,1 SÓ: 3	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 255 ZS: 12,7 TZS: 4,8 FH: 9,7 SZH: 23,8 CK: 1,3 SÓ: 1,6	Paprikás salámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 278 ZS: 13,6 TZS: 4,8 FH: 9,7 SZH: 28,4 CK: 0,2 SÓ: 1,7	Reszelt sajt Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 326 ZS: 13,1 TZS: 7,5 FH: 16,1 SZH: 34,2 CK: 0,3 SÓ: 1,3	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 188 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 11,2 SZH: 25,5 CK: 2,2 SÓ: 1,8	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> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

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

1. Glutén tartalmozó 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 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) megtekinthető.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2021.03.29. – 2021.04.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Búrkifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 270 ZS: 11,3 TZS: 2,2 FH: 10 SZH: 32,3 CK: 10,9 SÓ: 0,6</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 Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 316 ZS: 8,7 TZS: 0,9 FH: 4,8 SZH: 48,5 CK: 12,5 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>100 %-os gyümölcsle Tarhonyás sertéshús Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 10</p> <p>EN: 775 ZS: 22,1 TZS: 5,4 FH: 30,5 SZH: 107,5 CK: 31,6 SÓ: 2</p>	<p>Tejfőlés karfiollev Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 777 ZS: 23,9 TZS: 7 FH: 27,5 SZH: 107,5 CK: 27,7 SÓ: 3,6</p>	<p>Marhagulyás Mákos metélt Alma Félbarna kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 19,8 TZS: 2,2 FH: 30,4 SZH: 131,7 CK: 33,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 766 ZS: 16,4 TZS: 3,8 FH: 32,4 SZH: 117,6 CK: 4,2 SÓ: 1,8</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 255 ZS: 9 TZS: 5 FH: 8,5 SZH: 32,6 CK: 1,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 219 ZS: 9,1 TZS: 2,9 FH: 8,1 SZH: 25,9 CK: 2,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 137 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7 SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 245 ZS: 8,6 TZS: 3,5 FH: 9 SZH: 31,9 CK: 2,8 SÓ: 1,8</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.