

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2021.11.01 – 2021.11.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>MINDENSZENTEK</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 303 ZS: 14,5 TZS: 5,5 FH: 10,6 SZH: 32,1 CK: 9,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Tejfölös túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 233 ZS: 4,8 TZS: 4,1 FH: 10,1 SZH: 34,9 CK: 12,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 315 ZS: 9,8 TZS: 4,9 FH: 10,2 SZH: 46,4 CK: 25,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 258 ZS: 7,6 TZS: 3,8 FH: 10,2 SZH: 34,5 CK: 12,5 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>MINDENSZENTEK</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogóleves sertéshússal Dejós metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 772 ZS: 22,6 TZS: 4,8 FH: 28 SZH: 116,5 CK: 31,7 SÓ: 1,8</p>	<p>KukoricakréMLEves Levesgyönggyel Magyaros rakott burgonya sertéshússal Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 701 ZS: 27,4 TZS: 11,4 FH: 23,6 SZH: 79,2 CK: 10,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Köménymag leves Zsemlekockával Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 818 ZS: 31,4 TZS: 10,2 FH: 36,2 SZH: 95,3 CK: 19,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halrudacska Sárgarépás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 17,7 TZS: 2,4 FH: 21,3 SZH: 112,2 CK: 30,5 SÓ: 2,8</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>
UZSONNA	<p>MINDENSZENTEK</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 184 ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 5,3 SZH: 25,7 CK: 2,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 284 ZS: 13,6 TZS: 4,8 FH: 10,2 SZH: 29,2 CK: 0,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 261 ZS: 8,1 TZS: 4,9 FH: 9,1 SZH: 37 CK: 1,7 SÓ: 1,3</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: 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 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

2021.11.08 – 2021.11.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 244 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 8,5 SZH: 41,4 CK: 23,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,3 SZH: 31,4 CK: 10,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 292 ZS: 11,3 TZS: 6,7 FH: 5,2 SZH: 41 CK: 12,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 325 ZS: 13,3 TZS: 7,7 FH: 8,5 SZH: 43,3 CK: 27,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 239 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 33,8 CK: 10,8 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Csontleves Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 701 ZS: 21,9 TZS: 4,5 FH: 25,1 SZH: 96 CK: 32,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10</p> <p>EN: 729 ZS: 24,4 TZS: 7,6 FH: 22,9 SZH: 94,7 CK: 26,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 776 ZS: 21,3 TZS: 11,4 FH: 35,6 SZH: 107 CK: 23,1 SÓ: 2</p>	<p>100%-os gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 17,2 TZS: 4,1 FH: 26,8 SZH: 105,3 CK: 27,9 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Csirkemell sajtmártással Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 703 ZS: 22,1 TZS: 8,7 FH: 38,5 SZH: 82,5 CK: 8 SÓ: 2,9</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 207 ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH: 5,8 SZH: 29,8 CK: 0,8 SÓ: 1</p>	<p>Trappista reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 241 ZS: 10,2 TZS: 6 FH: 11,9 SZH: 23,8 CK: 1,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 227 ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 9 SZH: 25,2 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Libazsíros kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 336 ZS: 20,3 TZS: 8,5 FH: 5,1 SZH: 31,8 CK: 0,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Mese fit Detki 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>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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
2021.11.15 – 2021.11.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Túrós táska <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 255 ZS: 9,9 TZS: 5,5 FH: 8,8 SZH: 32,3 CK: 18,7 SÓ: 0,5	Tea Körözött Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 256 ZS: 4,4 TZS: 4 FH: 11,1 SZH: 41,2 CK: 14,1 SÓ: 1	Tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 7, 8 EN: 222 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,1 SZH: 33,4 CK: 12,1 SÓ: 0,9	Tej 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 Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 266 ZS: 8,1 TZS: 5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 14,2 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás sertés húsból Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10 EN: 747 ZS: 27 TZS: 7,1 FH: 29,9 SZH: 97,8 CK: 6,8 SÓ: 3,9	Daragaluska leves Csirke fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 707 ZS: 23,6 TZS: 5,6 FH: 24,3 SZH: 88,6 CK: 12,5 SÓ: 2,6	Sertés raguleves Mákos guba meggyöntettel Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 793 ZS: 21,4 TZS: 6,2 FH: 25,4 SZH: 122,9 CK: 84,5 SÓ: 1,6	Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 708 ZS: 16 TZS: 3,3 FH: 32,1 SZH: 102,5 CK: 14,8 SÓ: 1,9	Almás szilvakerémeles Rántott halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12 EN: 700 ZS: 17,3 TZS: 4,3 FH: 22,5 SZH: 108,6 CK: 33,9 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 264 ZS: 12,7 TZS: 4,8 FH: 10 SZH: 25,5 CK: 1,1 SÓ: 1,7	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 306 ZS: 13 TZS: 4,5 FH: 10,2 SZH: 34,3 CK: 0,3 SÓ: 1,6	Edami reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 280 ZS: 11,7 TZS: 6,9 FH: 14,9 SZH: 27,9 CK: 0,2 SÓ: 0,8	Gépsonka Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 237 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 12,7 SZH: 37 CK: 0,5 SÓ: 1,7	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 keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást 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

2021.11.22 – 2021.11.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 245 ZS: 10,2 TZS: 5,8 FH: 9,5 SZH: 28,7 CK: 11,3 SÓ: 1</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 280 ZS: 7,4 TZS: 3,3 FH: 8,3 SZH: 43 CK: 13,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8</p> <p>EN: 319 ZS: 4,7 TZS: 4 FH: 11,7 SZH: 56 CK: 22,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 411 ZS: 20,5 TZS: 14,1 FH: 10,5 SZH: 46,5 CK: 25,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 250 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH: 13 SZH: 34,2 CK: 10,4 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával Édes, savanyú csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 707 ZS: 16,6 TZS: 2,7 FH: 26,9 SZH: 107,8 CK: 16,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Sajtos, tejfőlés tészta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 842 ZS: 31 TZS: 14,7 FH: 37,8 SZH: 97,3 CK: 22,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 708 ZS: 29 TZS: 10,2 FH: 27,7 SZH: 78,9 CK: 20,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 838 ZS: 31,7 TZS: 7,4 FH: 30,8 SZH: 103,3 CK: 15,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Őszi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 742 ZS: 10,1 TZS: 2,3 FH: 41,3 SZH: 120,6 CK: 31,9 SÓ: 4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 195 ZS: 5,9 TZS: 3,8 FH: 5,8 SZH: 27,7 CK: 3,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 252 ZS: 8,3 TZS: 0,7 FH: 8,8 SZH: 34,6 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 300 ZS: 12,9 TZS: 7,7 FH: 15,3 SZH: 28,6 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 233 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH: 29,7 CK: 2,3 SÓ: 1,8</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 keresztaszennyeződéssel 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 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

2021.11.29 – 2021.12.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Búrkifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 270 ZS: 11,3 TZS: 2,2 FH: 10 SZH: 32,3 CK: 10,9 SÓ: 0,6	Tea Sajtkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 234 ZS: 8,2 TZS: 5 FH: 6,6 SZH: 33 CK: 12,1 SÓ: 1,1	Tejeskávé 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 Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 234 ZS: 4,9 TZS: 4,1 FH: 10,3 SZH: 35 CK: 12,2 SÓ: 1	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 260 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 10,2 SZH: 34,9 CK: 10,6 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10 EN: 769 ZS: 23,1 TZS: 7,2 FH: 26,9 SZH: 110,7 CK: 41,6 SÓ: 2,8	Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 702 ZS: 20,6 TZS: 2,4 FH: 30,7 SZH: 93 CK: 14,6 SÓ: 3,7	100 %-os gyümölcsle Bácskai rizses sertéshús Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 10 EN: 709 ZS: 20,6 TZS: 5,8 FH: 23,9 SZH: 102,3 CK: 25,5 SÓ: 2,4	Frankfurti leves Ízes derelye Kivi <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12 EN: 849 ZS: 16,1 TZS: 3,9 FH: 27,2 SZH: 143,6 CK: 26,9 SÓ: 2	Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas penne Reszelt sajttal <u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 8, 10, 12 EN: 728 ZS: 20,1 TZS: 7,3 FH: 45,1 SZH: 91,3 CK: 16,1 SÓ: 3,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 277 ZS: 12,8 TZS: 4,8 FH: 10,6 SZH: 27,8 CK: 3,9 SÓ: 1,7	Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 280 ZS: 14,9 TZS: 4,7 FH: 10,3 SZH: 26 CK: 2,3 SÓ: 1,6	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 237 ZS: 10,6 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH: 24,6 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 332 ZS: 13,2 TZS: 7,5 FH: 16,6 SZH: 35 CK: 0,3 SÓ: 1,3	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: 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 keresztyszennyeződéssel 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 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.