

## PÉCS

## Általános Iskola felső tagozat

2022.01.03 – 2022.01.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 11</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 Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 229 ZS: 5,2    TZS: 0,7    FH: 4,8 SZH: 38,1    CK: 11,4    SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10</p> <p>EN: 219 ZS: 5,8    TZS: 2,3    FH: 5,9 SZH: 32,1    CK: 11,1    SÓ: 1,6</p>	<p>Kakaós tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</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, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 233 ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 11,1 SZH: 36,5    CK: 11,6    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös burgonyaleves Tarhonyás sertéshús Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 709 ZS: 22,6    TZS: 6,5    FH: 29,8 SZH: 95,4    CK: 8,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10</p> <p>EN: 710 ZS: 14,8    TZS: 3,5    FH: 28,2 SZH: 122,5    CK: 42,5    SÓ: 2</p>	<p>Csirke raguleves Morzsás, dejós nudli Vaníliás öntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 11,5    TZS: 2,7    FH: 31,3 SZH: 112,5    CK: 27,9    SÓ: 3,9</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 700 ZS: 18,7    TZS: 5    FH: 30,8 SZH: 97,4    CK: 24,9    SÓ: 2,1</p>	<p>100 %-os gyümölcsle Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3, 7, 8, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 13,3    TZS: 2,8    FH: 33,7 SZH: 105,6    CK: 29,5    SÓ: 1,5</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 Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 196 ZS: 5,9    TZS: 3,8    FH: 5,3 SZH: 28,6    CK: 3,2    SÓ: 1</p>	<p>Trappista reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 299 ZS: 14,4    TZS: 7,6    FH: 15,5 SZH: 25,8    CK: 0,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 231 ZS: 7,7    TZS: 3,8    FH: 9,7 SZH: 29,4    CK: 0,4    SÓ: 1,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 201 ZS: 8,6    TZS: 0,8    FH: 7,5 SZH: 23,1    CK: 2,5    SÓ: 1,3</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 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 étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kJ/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 felső tagozat

2022.01.10- 2022.01.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Pizzás csiga  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 245 ZS: 10,2    TZS: 5,8    FH: 9,5 SZH: 28,7    CK: 11,3    SÓ: 1	Tea Sajtkrém Szezámagos zsemle Paprika  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 265 ZS: 9,2    TZS: 5    FH: 7,8 SZH: 37,2    CK: 11,7    SÓ: 1,1	Tea Körözött Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 248 ZS: 4,3    TZS: 4    FH: 10,5 SZH: 40,1    CK: 12,2    SÓ: 0,9	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 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> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 707 ZS: 25,3    TZS: 7,9    FH: 23,8 SZH: 86,9    CK: 27,1    SÓ: 3,4	Magyaros gombaleves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 774 ZS: 15,3    TZS: 6,1    FH: 32,9 SZH: 120,9    CK: 7,8    SÓ: 3	Palócleves sertéshússal Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 846 ZS: 25,9    TZS: 7    FH: 29 SZH: 118,9    CK: 37,3    SÓ: 2,1	Kertészleves Paradicsomos sertés hűsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 703 ZS: 20,7    TZS: 5,6    FH: 23,9 SZH: 100    CK: 29,1    SÓ: 3,5	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Rántott halrudacska Zöldséges rizs Majonéz  <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10 EN: 821 ZS: 41,1    TZS: 6,5    FH: 20,4 SZH: 84,3    CK: 7,6    SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájas 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	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	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> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: 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 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.

**PÉCS**

**Általános Iskola felső tagozat**

**2022.01.17 – 2022.01.23.**

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**szombat**

**vasárnap**

**TÍZÓRAI**

Tej Pogácsa	Kakaós tej Vaj Kifli	Tea Tonhalkrém Félbarna kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea 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, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12	<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: 411 ZS: 20,5    TZS: 14,1    FH: 10,5 SZH: 46,5    CK: 25,4    SÓ: 0,7	EN: 283 ZS: 6,3    TZS: 2    FH: 15,5 SZH: 39,5    CK: 10,9    SÓ: 2,1	EN: 309 ZS: 5,5    TZS: 2,9    FH: 10,5 SZH: 53,3    CK: 25,8    SÓ: 1,1	EN: 239 ZS: 7,1    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 33,8    CK: 10,8    SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

**EBÉD**

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Narancs	Pikáns karfiol krémleves Pírtott napraforgómaggal Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt	Gulyásleves sertéshússal Szilvatölteletes gombóc Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Főtt virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Vitaminsaláta		
<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, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 793 ZS: 31,4    TZS: 8,2    FH: 24,7 SZH: 100,5    CK: 3,6    SÓ: 2,5	EN: 745 ZS: 29,9    TZS: 10,6    FH: 33,9 SZH: 84,8    CK: 18,1    SÓ: 2,6	EN: 759 ZS: 17,8    TZS: 4,1    FH: 25,6 SZH: 138,7    CK: 29,3    SÓ: 3,5	EN: 784 ZS: 18,1    TZS: 3,6    FH: 32,1 SZH: 99,2    CK: 7,8    SÓ: 2,6	EN: 739 ZS: 13,8    TZS: 4,8    FH: 36,1 SZH: 115    CK: 36,5    SÓ: 2,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

**UZSONNA**

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Paprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Retek	Müzli szelet Kivi		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1	<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: 204 ZS: 6,9    TZS: 3,8    FH: 5,6 SZH: 27,8    CK: 3,3    SÓ: 1,1	EN: 177 ZS: 4,5    TZS: 1,3    FH: 10,3 SZH: 22,4    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 336 ZS: 13,3    TZS: 7,5    FH: 16,7 SZH: 35,7    CK: 0,3    SÓ: 1,3	EN: 207 ZS: 9    TZS: 3,4    FH: 8,4 SZH: 22,7    CK: 2,5    SÓ: 1,6	EN: 121 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 2,1 SZH: 22,8    CK: 14,8    SÓ: 0,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## PÉCS

## Általános Iskola felső tagozat

2022.01.24 – 2022.01.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 266 ZS: 5,8    TZS: 1,8    FH: 12,5 SZH: 33,3    CK: 10,4    SÓ: 2</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 13,1    TZS: 3,8    FH: 28 SZH: 114,5    CK: 5,6    SÓ: 2,5</p>	<p>Legényfogóleves sertéshússal Dejős metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 850 ZS: 20,6    TZS: 4,8    FH: 27,5 SZH: 115,7    CK: 43,7    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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 265 ZS: 13    TZS: 4,9    FH: 10,2 SZH: 26,3    CK: 4,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</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: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.

**PÉCS**
**Általános Iskola felső tagozat**
**2022.01.31 – 2022.02.06.**
**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**szombat**
**vasárnap**
**TÍZÓRAI**

Tej Gabonagolyó	Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1	<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>	<u>Allergének:</u>
EN: 244 ZS: 4,7    TZS: 2    FH: 8,5 SZH: 41,4    CK: 23,4    SÓ: 0,4	EN: 201 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 8,3 SZH: 31,4    CK: 10,5    SÓ: 1,3	EN: 292 ZS: 11,3    TZS: 6,7    FH: 5,2 SZH: 41    CK: 12,1    SÓ: 1,2	EN: 325 ZS: 13,3    TZS: 7,7    FH: 8,5 SZH: 43,3    CK: 27,7    SÓ: 0,5	EN: 239 ZS: 7,1    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 33,8    CK: 10,8    SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

**EBÉD**

Csontleves Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka	Lencseleves Túrós metélt Teljes kiőrlésű kenyér Kivi	100%-os gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Csirkemell sajtmártással Mexikói rizs		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 701 ZS: 21,9    TZS: 4,5    FH: 25,1 SZH: 96    CK: 32,8    SÓ: 2,7	EN: 729 ZS: 24,4    TZS: 7,6    FH: 22,9 SZH: 94,7    CK: 26,7    SÓ: 2,9	EN: 781 ZS: 21,5    TZS: 11,4    FH: 36 SZH: 104,1    CK: 20,2    SÓ: 2	EN: 704 ZS: 17,2    TZS: 4,1    FH: 26,8 SZH: 105,3    CK: 27,9    SÓ: 3,1	EN: 703 ZS: 22,1    TZS: 8,7    FH: 38,5 SZH: 82,5    CK: 8    SÓ: 2,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

**UZSONNA**

Vajkrém Félbarna kenyér Paprika	Trappista reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka	Libazsíros kenyér Lilahagyma	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 207 ZS: 6,6    TZS: 3,9    FH: 5,8 SZH: 29,8    CK: 0,8    SÓ: 1	EN: 241 ZS: 10,2    TZS: 6    FH: 11,9 SZH: 23,8    CK: 1,3    SÓ: 1,1	EN: 227 ZS: 9,9    TZS: 3,4    FH: 9 SZH: 25,2    CK: 0,3    SÓ: 1,5	EN: 336 ZS: 20,3    TZS: 8,5    FH: 5,1 SZH: 31,8    CK: 0,1    SÓ: 0,7	EN: 258 ZS: 9,3    TZS: 3,8    FH: 4,4 SZH: 39,8    CK: 22,8    SÓ: 0,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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