

## PÉCS

## Általános Iskola felső tagozat

2022.03.28 – 2022.04.03.

	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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 705 ZS: 17,8    TZS: 5    FH: 30,2 SZH: 100,7    CK: 22,2    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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</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>Reszelt Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Sárgarépa korong</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: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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**
**2022.04.04 – 2022.04.10.**

	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 Teljes kiőrlésű 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	Almás szilvakerémleves 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  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 711 ZS: 14,5    TZS: 6,1    FH: 31,7 SZH: 108,7    CK: 7,8    SÓ: 3	Palócleves sertéshússal Mákos metélt Alma  <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	Kenőmájás 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 Edami sajt Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 320 ZS: 13,1    TZS: 7,5    FH: 15,6 SZH: 33,3    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	Túrós 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.04.11 – 2022.04.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Pogácsa	Kakaós tej Margarin Kifli	Tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	TAVASZI SZÜNET		
<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>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 256 ZS: 11,5    TZS: 5,9    FH: 4,6 SZH: 32,8    CK: 10,2    SÓ: 1,6	EN: 298 ZS: 8,1    TZS: 3,9    FH: 10,2 SZH: 46,5    CK: 25,3    SÓ: 0,8	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: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma	Pikáns karfiol krémleves Zsemlekockával Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt	Kolbászos burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Húsvéti desszert	Citromos kerti leves Főtt virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	TAVASZI SZÜNET		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u>	<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: 743 ZS: 27,9    TZS: 10,7    FH: 33,6 SZH: 88,9    CK: 17,1    SÓ: 2,7	EN: 807 ZS: 21,8    TZS: 6,2    FH: 20,7 SZH: 146,9    CK: 28,8    SÓ: 3,5	EN: 784 ZS: 18,1    TZS: 3,6    FH: 32,1 SZH: 99,2    CK: 7,8    SÓ: 2,6	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong	Kocka sajt Kifli Retek	Pulyka pizzasonka Margarin Kifli Zöldpaprika	TAVASZI SZÜNET		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 178 ZS: 6,7    TZS: 3,8    FH: 4,5 SZH: 22,9    CK: 0,7    SÓ: 1	EN: 172 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH: 23,7    CK: 2    SÓ: 1,4	EN: 145 ZS: 3    TZS: 1,5    FH: 5,3 SZH: 23,8    CK: 3,2    SÓ: 0,7	EN: 201 ZS: 6,1    TZS: 1,9    FH: 12,7 SZH: 23,2    CK: 0,9    SÓ: 1,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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 keresztszennyeződéssel 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 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

2022.04.18 – 2022.04.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>HÚSVÉT</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 261 ZS: 10,7 TZS: 4 FH: 7,8 SZH: 31,8 CK: 10,4 SÓ: 1,5</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 Tejfőlés 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>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>HÚSVÉT</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogóleves sertéshússal Káposztás kocka Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10</p> <p>EN: 701 ZS: 17,9 TZS: 4,5 FH: 25,7 SZH: 103,8 CK: 30,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Köménymag leves Zsemlekockával Svéd húsgolyó Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 718 ZS: 22,6 TZS: 8,1 FH: 33,6 SZH: 93,3 CK: 15,1 SÓ: 3,6</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyönggyel Magyaros rakott burgonya sertéshússal Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 709 ZS: 26 TZS: 10,3 FH: 23,8 SZH: 89,7 CK: 6,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Paradicsomleves Pestos csirkemell Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 34,6 SZH: 108,2 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>HÚSVÉT</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 291 ZS: 12,5 TZS: 4,9 FH: 10,8 SZH: 32,5 CK: 4 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>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 272 ZS: 13,5 TZS: 4,8 FH: 9,2 SZH: 27,5 CK: 0,2 SÓ: 1,7</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 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 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.

## PÉCS

## Általános Iskola felső tagozat

2022.04.25 – 2022.05.01.

	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 Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 706 ZS: 23,8    TZS: 6,7    FH: 30,5 SZH: 87,1    CK: 32,9    SÓ: 3,9</p>	<p>Almaleves 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 Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 781 ZS: 21,5    TZS: 11,4    FH: 36 SZH: 104,1    CK: 20,2    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 Petrezselymes 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>Reszelt Trappista 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 Szezámgyönggyel zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 215 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8 SZH: 23,5    CK: 0,3    SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 225 ZS: 7,9    TZS: 3    FH: 8,1 SZH: 29,2    CK: 0,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Nápolyi szelet Alma</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.