

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.05.30 – 2022.06.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 281 ZS: 13,3 TZS: 7,3 FH: 8,5 SZH: 32,2 CK: 16,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 293 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 10,9 SZH: 41,6 CK: 16,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 224 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5 SZH: 33,7 CK: 10,8 SÓ: 1</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 255 ZS: 3,1 TZS: 3,2 FH: 10,1 SZH: 44,9 CK: 17,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 221 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 10,6 SZH: 34,5 CK: 10,4 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>Lebbencsleves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 27,8 TZS: 9,1 FH: 246,7 SZH: 82,4 CK: 4,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás sertészelet Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12</p> <p>EN: 729 ZS: 25,7 TZS: 7,7 FH: 31,1 SZH: 88,3 CK: 6,4 SÓ: 4</p>	<p>Sárgaborsóleves kolbásszal Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 807 ZS: 26 TZS: 5,9 FH: 27,7 SZH: 109,5 CK: 28,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 16,1 TZS: 3,8 FH: 32 SZH: 102,5 CK: 5,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyönggyel Paella sertéshúsból Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 705 ZS: 14 TZS: 3,3 FH: 32,6 SZH: 107,1 CK: 7,9 SÓ: 2,2</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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Kifli Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 203 ZS: 8,3 TZS: 5 FH: 7,2 SZH: 24,4 CK: 2 SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 278 ZS: 12,7 TZS: 4,8 FH: 10,1 SZH: 28,8 CK: 1,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 269 ZS: 14,1 TZS: 4,6 FH: 9 SZH: 24,4 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 265 ZS: 8 TZS: 3,6 FH: 11,1 SZH: 36,1 CK: 2,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtos kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 210 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3 SZH: 25,9 CK: 7,1 SÓ: 1,4</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 étkezéstétet 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

2022.06.06 – 2022.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 275 ZS: 9,8 TKS: 4,5 FH: 10,2 SZH: 36,2 CK: 15,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 276 ZS: 7,4 TKS: 2,2 FH: 15,1 SZH: 35,1 CK: 11 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 282 ZS: 5,8 TKS: 2,8 FH: 10,3 SZH: 45,1 CK: 22,2 SÓ: 1</p>	<p>Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 224 ZS: 5,6 TKS: 2,1 FH: 6 SZH: 34,4 CK: 10,9 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 701 ZS: 24 TKS: 7,2 FH: 33 SZH: 83,2 CK: 6,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Magyaros zöldbableves Túrós derelye Vaníliás tejföllel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 771 ZS: 14 TKS: 4,8 FH: 19,3 SZH: 134,9 CK: 21,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Paradicsomleves Zöldséges sertés rizses hús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 738 ZS: 19,9 TKS: 5,6 FH: 23,6 SZH: 105 CK: 29,7 SÓ: 3</p>	<p>Kertészleves Vadas sertésragu Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 684 ZS: 24,3 TKS: 7 FH: 27,7 SZH: 88,7 CK: 17,8 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8</p> <p>EN: 237 ZS: 6,8 TKS: 3,7 FH: 7,1 SZH: 35,8 CK: 2,8 SÓ: 1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 231 ZS: 8,5 TKS: 3,5 FH: 8,9 SZH: 28,7 CK: 0,2 SÓ: 1,7</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 TKS: 3 FH: 8,1 SZH: 29,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 110 ZS: 2 TKS: 0,6 FH: 1,7 SZH: 20,8 CK: 12,8 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: 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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét biztosítunk. A szűkség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TKS (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
2022.06.13 – 2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 294 ZS: 5,8 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH: 48,6 CK: 25,7 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	Vaníliás tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 337 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 41,3 CK: 20,9 SÓ: 0,9	Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8 EN: 273 ZS: 4 TZS: 3,5 FH: 11,6 SZH: 46,2 CK: 12,4 SÓ: 1	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 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	Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 708 ZS: 20,4 TZS: 2,5 FH: 25,8 SZH: 100,4 CK: 16,7 SÓ: 1,5	Sertés húsgaluska leves Burgonyás kocka Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 700 ZS: 18,3 TZS: 4,3 FH: 27,5 SZH: 101,9 CK: 10,7 SÓ: 3,5	Ice tea Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 708 ZS: 23,6 TZS: 7 FH: 25 SZH: 96,6 CK: 23 SÓ: 3,5	Kolbásos bableves Brownie <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 715 ZS: 42,9 TZS: 8,9 FH: 18,8 SZH: 59,5 CK: 35,7 SÓ: 1,1	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10 EN: 714 ZS: 34,7 TZS: 10,9 FH: 22,9 SZH: 72 CK: 3,7 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 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	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	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 194 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 10,8 SZH: 25,3 CK: 0,3 SÓ: 1,7	Barackos 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. 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. 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.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.06.20 – 2022.06.26.

	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: 266 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 Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10</p> <p>EN: 297 ZS: 7,9 TZS: 3,3 FH: 9,4 SZH: 45,4 CK: 11,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 290 ZS: 6,9 TZS: 4 FH: 10,1 SZH: 46,8 CK: 25,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 313 ZS: 3,9 TZS: 1,1 FH: 11,2 SZH: 36 CK: 10,4 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>Tejfőlös burgonyaleves Tarhonyás sertéshús Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 702 ZS: 23,4 TZS: 6,8 FH: 30 SZH: 91,7 CK: 8,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 13,8 TZS: 3,5 FH: 26,7 SZH: 112,5 CK: 42,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Magyaros karfiolleves Morzsás nudli Vaníliás öntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 8,7 TZS: 2,3 FH: 22,2 SZH: 129,9 CK: 23,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 769 ZS: 23,1 TZS: 7,2 FH: 26,9 SZH: 110,7 CK: 41,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Ice tea Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 723 ZS: 23,9 TZS: 8,2 FH: 30,1 SZH: 95,5 CK: 37,8 SÓ: 2,3</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 Retek</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>Reszelt Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 294 ZS: 12,9 TZS: 7,7 FH: 14,8 SZH: 27,7 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 231 ZS: 8,1 TZS: 3,7 FH: 9,6 SZH: 27,9 CK: 2,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 211 ZS: 8,4 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 24,4 CK: 0,1 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: 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 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. 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 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
2022.06.27 – 2022.07.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 293 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 10,9 SZH: 41,6 CK: 16,8 SÓ: 0,8	Tea Sajtkrém Szezámagos szemle 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: 232 ZS: 4,6 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 35,3 CK: 12,1 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves Levesgyönggyel Borsos sertéstokány Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 702 ZS: 28,6 TZS: 8,3 FH: 22,3 SZH: 83 CK: 4,4 SÓ: 4	Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 12 EN: 706 ZS: 20 TZS: 6,1 FH: 27,8 SZH: 98,7 CK: 3,4 SÓ: 2,4	Palóclevés sertéshússal Mákos metélt <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 783 ZS: 27,3 TZS: 7 FH: 28,2 SZH: 104,2 CK: 25,2 SÓ: 1,9	Daragaluska leves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 701 ZS: 21,3 TZS: 5,6 FH: 24 SZH: 98,7 CK: 29,4 SÓ: 3,4	Citromos kerti leves Bácsi sertés rizses hús Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10 EN: 700 ZS: 24,1 TZS: 7,4 FH: 26,8 SZH: 88,7 CK: 6 SÓ: 4	<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 Újhagyma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 266 ZS: 12,7 TZS: 4,8 FH: 9,9 SZH: 25,9 CK: 1,1 SÓ: 1,7	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 260 ZS: 13 TZS: 4,5 FH: 8,7 SZH: 23,2 CK: 0,1 SÓ: 1,7	Reszelt Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 318 ZS: 12 TZS: 6,7 FH: 16,7 SZH: 35,2 CK: 0,3 SÓ: 0,7	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 234 ZS: 10,5 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH: 24,2 CK: 2,4 SÓ: 1,4	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 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 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.