

## PÉCS

## Általános Iskola felső tagozat

2020.03.30.-2020.04.05.

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 Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 237 ZS: 5,2    TZS: 4,3    FH: 10,3 SZH: 35,1    CK: 12,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Teljes kiőrlésű pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 332 ZS: 13,5    TZS: 2,4    FH: 9,8 SZH: 41,6    CK: 19,6    SÓ: 0,2</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 279 ZS: 10,1    TZS: 5,8    FH: 11,2 SZH: 35,6    CK: 13,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 260 ZS: 7,7    TZS: 3,8    FH: 10,2 SZH: 34,9    CK: 10,6    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>Lebbencsleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 766 ZS: 19,2    TZS: 3,3    FH: 36,4 SZH: 106    CK: 13    SÓ: 4</p>	<p>Sertéshúsgombóc leves Burgonyás kocka Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 780 ZS: 19,3    TZS: 4,3    FH: 29,5 SZH: 117    CK: 11,2    SÓ: 3,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsos szárnyasragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 706 ZS: 16,7    TZS: 3,3    FH: 32,2 SZH: 102,1    CK: 11,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 822 ZS: 13    TZS: 1,3    FH: 34,4 SZH: 135,8    CK: 14,3    SÓ: 3,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvakkal Fűszeres paradicsomos Csirkecomb filé* Kukoricás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 849 ZS: 19,8    TZS: 3,2    FH: 39,8 SZH: 120,9    CK: 17,5    SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 208 ZS: 8,3    TZS: 5    FH: 7 SZH: 26,1    CK: 2    SÓ: 1,1</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 287 ZS: 10,8    TZS: 3,9    FH: 10,3 SZH: 36,3    CK: 2,3    SÓ: 1,6</p>	<p>Reszelt Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 286 ZS: 11,7    TZS: 6,9    FH: 15,4 SZH: 28,8    CK: 0,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 199 ZS: 4,2    TZS: 1,5    FH: 10,4 SZH: 28,5    CK: 0,3    SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsjoghurt 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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

**PÉCS**

**Általános Iskola felső tagozat**

**2020.04.06.-2020.04.12.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 341 ZS: 5,7    TZS: 2,7    FH: 11,8 SZH: 59,8    CK: 25,9    SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 234 ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH: 7,6 SZH: 34    CK: 10,7    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 276 ZS: 6,9    TZS: 3,9    FH: 6,2 SZH: 41,6    CK: 12,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Vaníliás tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 294 ZS: 6,9    TZS: 4    FH: 10,1 SZH: 47,8    CK: 26,5    SÓ: 0,5</p>	<p>NAGYPÉNTEK</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös karfiollevés Tarhonyás szárnyashús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10</p> <p>EN: 703 ZS: 25,5    TZS: 7,1    FH: 29,7 SZH: 82,7    CK: 7,1    SÓ: 2,6</p>	<p>Bableves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 844 ZS: 17,9    TZS: 6,5    FH: 24,7 SZH: 138,7    CK: 58,1    SÓ: 3,9</p>	<p>Daragaluska leves Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 21,9    TZS: 4,9    FH: 28,4 SZH: 128    CK: 10    SÓ: 3,3</p>	<p>Magyaros zellerlevés Pulykapörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 720 ZS: 20,6    TZS: 2,9    FH: 32,3 SZH: 95,8    CK: 4,7    SÓ: 3</p>	<p>NAGYPÉNTEK</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 264 ZS: 12,7    TZS: 4,8    FH: 10 SZH: 25,5    CK: 1,1    SÓ: 1,7</p>	<p>Pulyka pizza sonka Margarin Szezámagos zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 222 ZS: 7    TZS: 1,8    FH: 13,3 SZH: 26    CK: 0,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 174 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 8,5 SZH: 27,2    CK: 5,8    SÓ: 0,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 290 ZS: 12,8    TZS: 4,7    FH: 9,4 SZH: 31    CK: 1,7    SÓ: 1,7</p>	<p>NAGYPÉNTEK</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>	<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. 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**
**2020.04.13.-2020.04.19.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	HÚSVÉT  <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Tea Citrusos túró Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 287 ZS: 4,5 SZH: 49,6 TZS: 4,2 CK: 22,2 FH: 10,4 SÓ: 0,8	Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 273 ZS: 7,7 SZH: 37,9 TZS: 2,6 CK: 10,7 FH: 10,8 SÓ: 2,2	Tej Mogyoróskrém Teljes kiőrlésű zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 315 ZS: 10,9 SZH: 41 TZS: 5,5 CK: 21,5 FH: 11 SÓ: 0,9	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika  <u>Allergének:</u> EN: 307 ZS: 10,7 SZH: 34,2 TZS: 5,8 CK: 9,9 FH: 16,2 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
<b>EBÉD</b>	HÚSVÉT  <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Reszelt tésztaleves Sertés húsgombóc Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 782 ZS: 20,7 SZH: 114 TZS: 5,6 CK: 5,2 FH: 28,7 SÓ: 3,8	Hamis gulyásleves Sajtos, tejfölös tészta Alma  <u>Allergének:</u> EN: 780 ZS: 24,9 SZH: 105,1 TZS: 11,2 CK: 13,8 FH: 27,8 SÓ: 2,2	Paradicsomleves Mexikói csirkemáj rizottó Reszelt sajttal Csalamádé  <u>Allergének:</u> EN: 702 ZS: 15,2 SZH: 105,2 TZS: 3,7 CK: 29,7 FH: 31,1 SÓ: 4	Limonádé Sajtos sonkás Csirkecomb filé* Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta  <u>Allergének:</u> EN: 806 ZS: 20,5 SZH: 108,6 TZS: 6,3 CK: 32 FH: 40,9 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	HÚSVÉT  <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> EN: 231 ZS: 7,7 SZH: 29,4 TZS: 3,8 CK: 0,4 FH: 9,7 SÓ: 1,7	Baromfi párizsi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 252 ZS: 8,3 SZH: 34,6 TZS: 0,7 CK: 0,3 FH: 8,8 SÓ: 1,4	Edami sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Hónapos retek  <u>Allergének:</u> EN: 287 ZS: 11,7 SZH: 29 TZS: 6,9 CK: 2,1 FH: 15,5 SÓ: 0,9	Túró desszert Kifli  <u>Allergének:</u> EN: 193 ZS: 5,4 SZH: 30,5 TZS: 14,5 CK: 8,5 FH: 5,2 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## PÉCS

## Általános Iskola felső tagozat

2020.04.20.-2020.04.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros 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 Körözött Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 260 ZS: 4,4    TZS: 4    FH: 11 SZH: 42,1    CK: 13,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 297 ZS: 7,8    TZS: 3,8    FH: 10,2 SZH: 45,6    CK: 25    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Gabonagyógyó</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>Tej Majonézes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 313 ZS: 9    TZS: 4,1    FH: 13 SZH: 41,5    CK: 10,2    SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Medvehagyma krémleves* Pírtott magvakkal Kukoricás szárnyasragu Párolt rizs Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 777 ZS: 22,7    TZS: 4,2    FH: 31,2 SZH: 105,7    CK: 17,1    SÓ: 2,6</p>	<p>Magyaros gombaleves Szójavagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 749 ZS: 12,6    TZS: 3,6    FH: 23,5 SZH: 129,8    CK: 6    SÓ: 4</p>	<p>Erőleves Paradicsomos, tonhalas spagetti Reszelt sajttal</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 747 ZS: 18,2    TZS: 5,7    FH: 45,3 SZH: 95,6    CK: 19,6    SÓ: 3,9</p>	<p>Citromos kerti leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 823 ZS: 29,5    TZS: 8,6    FH: 39,3 SZH: 88    CK: 15    SÓ: 3</p>	<p>Grillfűszeres csirkecomb filé Zöldeséges bulgur Csalamádé Körtés piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 8, 10, 11</p> <p>EN: 850 ZS: 20,1    TZS: 2,5    FH: 40,1 SZH: 121,3    CK: 22    SÓ: 3,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 268 ZS: 12,8    TZS: 4,8    FH: 10,1 SZH: 26,1    CK: 1,1    SÓ: 1,7</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 310 ZS: 13,8    TZS: 4,6    FH: 11 SZH: 34,8    CK: 0,4    SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 259 ZS: 11,3    TZS: 6,7    FH: 5,8 SZH: 32    CK: 3,9    SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 237 ZS: 4,5    TZS: 1,3    FH: 12,2 SZH: 35,8    CK: 0,5    SÓ: 1,6</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. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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**

**2020.04.27.-2020.05.03.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 269 ZS: 5,7    TZS: 2,8    FH: 9,9 SZH: 42,8    CK: 22,4    SÓ: 0,9</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>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 250 ZS: 7,6    TZS: 3,8    FH: 9,6 SZH: 33,4    CK: 10,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 274 ZS: 6,8    TZS: 3,1    FH: 17,1 SZH: 34,6    CK: 9,7    SÓ: 2</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zöldborsóleves Lecsós virsli Párolt rizs Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 703 ZS: 23,4    TZS: 1,4    FH: 20,7 SZH: 96,5    CK: 17,5    SÓ: 3,5</p>	<p>Vajas galuskaleves Pincepörkölt szárnyashússal Teljes kiőrlésű kenyér Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 732 ZS: 13,7    TZS: 2,1    FH: 32,2 SZH: 114,7    CK: 8    SÓ: 3,4</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Szárnyas paella Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 837 ZS: 17,1    TZS: 2    FH: 34,5 SZH: 129    CK: 5    SÓ: 2,1</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal Darás metélt Gyümölcsöntettel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 15,7    TZS: 6    FH: 37,6 SZH: 136,1    CK: 25,3    SÓ: 3,1</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zsíros kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 333 ZS: 20,6    TZS: 8,5    FH: 5 SZH: 29,2    CK: 0,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 249 ZS: 10,2    TZS: 2,9    FH: 8,5 SZH: 28,9    CK: 2,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Kifli Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 213 ZS: 8,3    TZS: 5    FH: 7,2 SZH: 27    CK: 4,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 182 ZS: 4    TZS: 0,3    FH: 5 SZH: 29,7    CK: 7,3    SÓ: 0,6</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>ÜNNEPNAP</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. 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 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.