

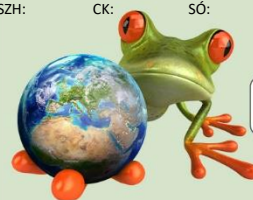
Pécs

Középiskola AB menü

2023. 11. 06 – 2023. 11. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>SZH: _____ CK: _____ SÓ: _____</p>						
EBÉD A	<p>100%-os gyümölcslé Tarhonyás sertéshús Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 10</p> <p>EN: 805 ZS: 24,1 TZS: 6,8 FH: 34,5 SZH: 113 CK: 38,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 721 ZS: 27,6 TZS: 7,2 FH: 31,2 SZH: 84 CK: 12,4 SÓ: 4</p>	<p>Szárnyas raguleves Morzsás nudli Vaníliás öntettel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 12 TZS: 2,9 FH: 36,9 SZH: 135,8 CK: 34,1 SÓ: 4,3</p>	<p>Almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 728 ZS: 10 TZS: 3,2 FH: 37,4 SZH: 120 CK: 44,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Citromos kerti leves Vega chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 727 ZS: 15,8 TZS: 1 FH: 24,7 SZH: 117,1 CK: 11,8 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>SZH: _____ CK: _____ SÓ: _____</p>	
EBÉD B	<p>100%-os gyümölcslé Temesvári sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 813 ZS: 29,5 TZS: 9,2 FH: 25,9 SZH: 107,9 CK: 29,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pírított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 897 ZS: 27,7 TZS: 10,1 FH: 32,1 SZH: 123,4 CK: 47,1 SÓ: 3</p>	<p>Szárnyas raguleves Sajtos, tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 849 ZS: 28,4 TZS: 14,1 FH: 46,7 SZH: 99 CK: 17,5 SÓ: 2,6</p>	<p>Almaleves Stefánia sertés vagdalt Meggymártás Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 898 ZS: 26,2 TZS: 11,8 FH: 30,1 SZH: 129,6 CK: 45,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott gomba Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 897 ZS: 40 TZS: 5,5 FH: 26,7 SZH: 111,2 CK: 10,9 SÓ: 3,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>SZH: _____ CK: _____ SÓ: _____</p>	
VACSORA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>SZH: _____ CK: _____ SÓ: _____</p>						

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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; 11. Szézámmag; 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Középiskola AB menü

2023. 11. 13 – 2023. 11. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD A	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 859 ZS: 26,1 TZS: 7,7 FH: 30,3 SZH: 114,1 CK: 38,9 SÓ: 3,6</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 756 ZS: 22,6 TZS: 6,3 FH: 27,9 SZH: 107,6 CK: 31,4 SÓ: 4</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 897 ZS: 28,6 TZS: 6,6 FH: 32 SZH: 122,2 CK: 35 SÓ: 2</p>	<p>Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10</p> <p>EN: 737 ZS: 21,9 TZS: 4,2 FH: 25,1 SZH: 105,7 CK: 15,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 778 ZS: 26,4 TZS: 4,3 FH: 21,2 SZH: 126,6 CK: 2,5 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
EBÉD B	<p>Eperkrémleves Parajos penne sajttal sütve</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 805 ZS: 29,7 TZS: 14,1 FH: 25,5 SZH: 109,4 CK: 42,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Kertészleves Édes, savanyú csirkecsíkok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 732 ZS: 15,9 TZS: 2 FH: 28,2 SZH: 117,1 CK: 16,8 SÓ: 3,2</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Szilvalekváros derelye Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 9, 10</p> <p>EN: 892 ZS: 17,6 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH: 149,7 CK: 39,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pulykapörkölt Orsó tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 713 ZS: 23,5 TZS: 4,4 FH: 33,6 CH: 95,3 CK: 13,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórattal</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 722 ZS: 11,8 TZS: 3,3 FH: 21,1 SZH: 130,2 CK: 53,7 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
VACSORA	<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 keresztzennyezéssel 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. Szérum; 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 elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Pécs

Középiskola AB menü

2023. 11. 20 – 2023. 11. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
REGGELI	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD A	Daragaluskaleves Csikós sertéstokány Párolt rizs Allergének: 1, 3, 7, 9, 10 EN: 761 ZS: 33,4 TZS: 10,1 FH: 25,4 SZH: 88,4 CK: 5,8 SÓ: 2,6	Pikáns karfiolkrémleves Zsemlekockával Bolognai spagetti sertéshússal Reszelt sajt Allergének: 1, 7, 9, 10, 12 EN: 878 ZS: 30,4 TZS: 11,7 FH: 38,6 SZH: 111,7 CK: 22,4 SÓ: 2,8	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminsaláta Allergének: 1, 3, 6, 7, 10, 12 EN: 850 ZS: 20 TZS: 5,4 FH: 41,1 SZH: 130,5 CK: 43,6 SÓ: 2,6	Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 900 ZS: 27 TZS: 7,7 FH: 44,1 SZH: 106,8 CK: 11,1 SÓ: 4,1	Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Vaníliás tejjel Mandarin Allergének: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 895 ZS: 20,4 TZS: 7,7 FH: 22,5 SZH: 153,2 CK: 71 SÓ: 4,3	Allergének:		
EBÉD B	Daragaluskaleves Rántott párizsi Kertifőzelék Kenyér Allergének: 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 790 ZS: 36,3 TZS: 1,2 FH: 24,3 SZH: 73,2 CK: 9,4 SÓ: 2	Pikáns karfiolkrémleves Zsemlekockával Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Cékalsaláta Allergének: 1, 7, 9, 10, 12 EN: 871 ZS: 20,8 TZS: 6,1 FH: 78,7 SZH: 95,2 CK: 9,3 SÓ: 3,8	Gyümölcsleves Hentes sertéstokány Szarvacska tészta Allergének: 1, 3, 7, 10 EN: 835 ZS: 26,9 TZS: 8,5 FH: 31,8 SZH: 114,7 CK: 33,5 SÓ: 3	Zöldségleves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Káposztasaláta Allergének: 1, 3, 9, 10, 12 EN: 740 ZS: 31,8 TZS: 8,4 FH: 26,8 CH: 84,2 CK: 15,4 SÓ: 4	Lebbencsleves Dejős nudli Vaníliás öntettel Mandarin Allergének: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 900 ZS: 18,2 TZS: 4,3 FH: 26 SZH: 152,1 CK: 49,2 SÓ: 4,2	Allergének:		
VACSORA	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

Pécs

Középiskola AB menü

2023. 11. 27 – 2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
REGGELI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD A	Tavaszileves Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 711 ZS: 23,3 TZS: 6,7 FH: 27,5 SZH: 96,8 CK: 53,7 SÓ: 2,3	Köményleves zsemlekockával Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi <u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10 EN: 814 ZS: 36,6 TZS: 11,4 FH: 31,6 SZH: 89,5 CK: 8,5 SÓ: 3,7	100%-os Gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 783 ZS: 17,5 TZS: 3,8 FH: 23,9 SZH: 102,8 CK: 33,8 SÓ: 3,5	Édes gyökrékremlés Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10 EN: 804 ZS: 39,7 TZS: 3,2 FH: 44,1 SZH: 116,6 CK: 19 SÓ: 3	Tejfölös karalábéleves Paradicsomos, bazsalikomos tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 769 ZS: 27 TZS: 4,8 FH: 30,1 SZH: 103,8 CK: 19,3 SÓ: 3,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD B	Tavaszileves Rakott karfiol sertéshússal <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 722 ZS: 26,4 TZS: 9,4 FH: 28,6 SZH: 90,7 CK: 10,2 SÓ: 2,1	Köményleves zsemlekockával Gyros csirkecsikok Steak burgonya Friss saláta joghurtos öntettel Kivi <u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12 EN: 740 ZS: 27,8 TZS: 10,9 FH: 37,8 SZH: 81,7 CK: 11,9 SÓ: 4,2	100%-os Gyümölcsle Szárnyas paella Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 742 ZS: 20,3 TZS: 1,7 FH: 33,1 SZH: 99,2 CK: 10,1 SÓ: 2,7	Édes gyökrékremlés Levesgyöngy Vadas sertésragu Makaróni <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 877 ZS: 26,8 TZS: 8,4 FH: 34,9 CH: 117,8 CK: 20,7 SÓ: 1,7	Tejfölös karalábéleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Majonéz <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 893 ZS: 32,3 TZS: 8,2 FH: 19,9 SZH: 124,8 CK: 10,2 SÓ: 4,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
VACSORA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<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 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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 (sós; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.