

Pécs

Középiskola AB menü

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:480 ZS: 8,6 TZS: 3,6 FH: 15,4 SZH:79,1 CK:31,4 SÓ:1,61</p>	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 411 ZS: 11,6 TZS: 3,8 FH: 11,5 SZH: 62,1 CK: 10,2 SÓ: 2,56</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 403 ZS: 5 TZS: 2,5 FH: 15,5 SZH: 70 CK: 11,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 509 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 15,5 SZH: 82,3 CK: 32,4 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 418 ZS: 10,1 TZS: 3 FH: 13,5 SZH: 61,6 CK: 10,2 SÓ: 1,78</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 A	<p>Tavaszi leves Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:581 ZS: 23,8 TZS: 6,3 FH: 24,9 SZH:63,8 CK:13 SÓ: 2,01</p>	<p>Köménymaglevés Zsemlekockával Bakonyi sertésragu Párolt bulgur Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 967 ZS: 40,3 TZS: 10,7 FH: 31,2 SZH: 99,7 CK: 12,5 SÓ: 0,93</p>	<p>100%-os gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 729 ZS: 21,8 TZS: 7,4 FH: 20,7 SZH: 103,8 CK: 29,3 SÓ: 4,82</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 953 ZS: 36,4 TZS: 10 FH: 40,5 SZH: 113,3 CK: 17,5 SÓ:1,72</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Paradicsomos, bazsalikomos tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 765 ZS: 29,9 TZS: 9,5 FH: 24,9 SZH: 95,2 CK: 17,1 SÓ: 2,52</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 B	<p>Tavaszi leves Rakott karfiol sertéshússal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:558 ZS: 30,9 TZS: 8,8 FH: 23,3 SZH:41,9 CK:3,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Köménymaglevés Zsemlekockával Gyros csirkecsikok Steak burgonya Friss saláta joghurtos öntettel Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 861 ZS: 37,6 TZS: 5,7 FH: 37,7 SZH: 85,5 CK: 15,6 SÓ: 1,62</p>	<p>100%-os gyümölcsle Szárnyas paella Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 712 ZS: 22,9 TZS: 5,4 FH: 30,8 SZH: 94,5 CK: 31,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Vadas sertésragu Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 872 ZS: 36,4 TZS: 11,4 FH: 31,8 SZH: 100,5 CK: 15,3 SÓ:1,01</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 1204 ZS: 70 TZS: 10 FH: 20,1 SZH: 114,9 CK: 11,9 SÓ: 3,6</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>
UZZONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:408 ZS: 13,3 TZS: 0,5 FH: 14,5 SZH:55,8 CK:2,2 SÓ: 1,74</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 382 ZS: 6,7 TZS: 2,8 FH: 14 SZH: 62,2 CK: 2,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Libazsíros kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 521 ZS: 30,5 TZS: 8,1 FH: 8,5 SZH: 49 CK: 0,5 SÓ: 1,27</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 409 ZS: 15,1 TZS: 5,3 FH: 12,6 SZH: 52,6 CK: 0,7 SÓ:2,36</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 351 ZS: 6,2 TZS: 3,9 FH: 10 SZH: 62,1 CK: 10,1 SÓ: 1,08</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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Középiskola AB menü

2023. 12. 04.–2023. 12. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:321 ZS: 5,8    TZS: 2,7    FH: 10,3 SZH:52    CK:29,5    SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 358 ZS: 3,7    TZS: 2    FH: 13,4 SZH: 65,5    CK: 16,6    SÓ: 1,24</p>	<p>Vaníliás tej Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 568 ZS: 17,9    TZS: 10,7    FH: 15,9 SZH: 80,3    CK: 27,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 390 ZS: 8,6    TZS: 1,7    FH: 10,6 SZH: 62,3    CK: 11,5    SÓ: 1,8</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>
EBÉD A	<p>Csontleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:537 ZS: 13,4    TZS: 4    FH: 22,6 SZH:69,3    CK:7    SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 862 ZS: 28,7    TZS: 8,5    FH: 27,5 SZH: 120,9    CK: 39,7    SÓ: 2,43</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 721 ZS: 28,9    TZS: 9,8    FH: 27,4 SZH: 81,5    CK: 13,8    SÓ: 2,39</p>	<p>Édesburgonya krémleves Levesgyönggyel Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizi-bizi Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 897 ZS: 30,7    TZS: 9,9    FH: 46,1 SZH: 104,6    CK: 19,7    SÓ: 1,55</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Porcucor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 724 ZS: 17,9    TZS: 4,3    FH: 33,1 SZH: 106,7    CK: 19    SÓ: 0,45</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 B	<p>Csontleves Stroganoff sertéstopkány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:745 ZS: 31    TZS: 7,6    FH: 25,5 SZH:89,5    CK:3,6    SÓ: 1,61</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pírtott burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 963 ZS: 39,2    TZS: 10,4    FH: 32 SZH: 114,8    CK: 47,4    SÓ: 2,14</p>	<p>Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta Reszelt sajttal Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 769 ZS: 35,2    TZS: 14,4    FH: 31,6 SZH: 78,5    CK: 19,2    SÓ: 1,43</p>	<p>Édesburgonya krémleves Levesgyönggyel Marhapörkölt Galuska Almapaprika Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 1001 ZS: 40,3    TZS: 11,7    FH: 33,3 SZH: 119    CK: 17,6    SÓ: 2,56</p>	<p>Lencseleves Nudli Vaníliás öntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 936 ZS: 14,4    TZS: 2,2    FH: 27,4 SZH: 138,2    CK: 29    SÓ: 2,68</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>Vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:424 ZS: 13    TZS: 7,2    FH: 10,7 SZH:61,9    CK:2,6    SÓ: 1,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 421 ZS: 12,1    TZS: 3,8    FH: 13,5 SZH: 60,8    CK: 1,4    SÓ: 2,26</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 391 ZS: 13,3    TZS: 4,5    FH: 12,6 SZH: 52,4    CK: 0,7    SÓ: 2,45</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 397 ZS: 13    TZS: 6,7    FH: 8,1 SZH: 59,2    CK: 12,8    SÓ: 1,81</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 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. Szézámmag; 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 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a

Pécs

Középiskola AB menü

2023. 12. 11.–2023. 12. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Fehér kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 356 ZS: 4,5 TZS: 2,6 FH: 15,6 SHH: 60,3 CK: 10 SÓ: 1,44</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 412 ZS: 10,1 TZS: 3 FH: 13 SHH: 60,7 CK: 10,2 SÓ: 1,71</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 479 ZS: 8,6 TZS: 3,6 FH: 15,4 SHH: 78,8 CK: 31,1 SÓ: 1,61</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 436 ZS: 13 TZS: 6,6 FH: 14,9 SHH: 61,3 CK: 10,1 SÓ: 2,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás sertés húshús Káposztasaláta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 865 ZS: 32,9 TZS: 9,6 FH: 33,9 SHH: 103 CK: 28,6 SÓ: 1,06</p>	<p>Hamis gulyásleves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 733 ZS: 25,5 TZS: 8,2 FH: 28,1 SHH: 90,6 CK: 11,2 SÓ: 2,82</p>	<p>Szárnyas raguleves Mákos guba Vaníliás öntettel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1001 ZS: 22 TZS: 6,2 FH: 42,5 SHH: 150,8 CK: 77,1 SÓ: 2,51</p>	<p>Tojásleves Rántott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 1089 ZS: 54,3 TZS: 9,7 FH: 32,7 SHH: 109,3 CK: 10 SÓ: 3,29</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 816 ZS: 26,6 TZS: 7 FH: 23,7 SHH: 111,6 CK: 46,7 SÓ: 3,77</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Tejfölös zöldbaleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposztasaláta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 860 ZS: 27,3 TZS: 5,3 FH: 53,2 SHH: 90,9 CK: 24,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Hamis gulyásleves Mézes, mustáros csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 799 ZS: 24,3 TZS: 3,9 FH: 31,4 SHH: 111,1 CK: 15,5 SÓ: 1</p>	<p>Szárnyas raguleves Burgonyás kocka Céklasaláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 744 ZS: 18,1 TZS: 2,2 FH: 33,7 SHH: 107,5 CK: 21,2 SÓ: 3,04</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Fejlett babfőzelék Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 981 ZS: 35,1 TZS: 9,2 FH: 46,4 SHH: 112,3 CK: 3 SÓ: 2,3</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1362 ZS: 61,4 TZS: 18,6 FH: 33 SHH: 164,4 CK: 56,4 SÓ: 2,98</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>
UZZONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 435 ZS: 14,3 TZS: 5,1 FH: 13,3 SHH: 59,6 CK: 1,4 SÓ: 2,24</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 440 ZS: 12 TZS: 6 FH: 17 SHH: 62,7 CK: 1,3 SÓ: 2,15</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 357 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 14,1 SHH: 54,1 CK: 1,7 SÓ: 2,48</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SHH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHH: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj ki a 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), SHH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sós; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Pécs

Középiskola AB menü

2023. 12. 18.–2023. 12. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:459 ZS: 11,7    TZS: 6,5    FH: 15,8 SZH:68,5    CK:20,1    SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 373 ZS: 4,8    TZS: 2,8    FH: 14,6 SZH: 64,7    CK: 15,1    SÓ: 1,25</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 360 ZS: 7,2    TZS: 2,1    FH: 14 SZH: 57,8    CK: 9,9    SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 5,8    TZS: 2,7    FH: 10,3 SZH: 52    CK: 29,5    SÓ:0,4</p>	<p>TÉLI SZÜNET</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 A	<p>Zöldségleves Főtt virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:625 ZS: 27,6    TZS: 7,1    FH: 21,1 SZH:66,4    CK:1,6    SÓ: 3,34</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 726 ZS: 33    TZS: 10,1    FH: 27,7 SZH: 71,9    CK: 4,1    SÓ: 1,4</p>	<p>Zellerkrémleves Zsemlekockával Lecsős sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 829 ZS: 33,1    TZS: 10,1    FH: 28,3 SZH: 102,3    CK: 8    SÓ: 2,18</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges párolt bulgur Vitaminaláta Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 1185 ZS: 22,8    TZS: 4,7    FH: 49,1 SZH: 182,8    CK: 58    SÓ:2,19</p>	<p>TÉLI SZÜNET</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 B	<p>Zöldségleves Baconös csirkemáragu Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:741 ZS: 24    TZS: 5,4    FH: 33,8 SZH:96,6    CK:11,3    SÓ: 2,26</p>	<p>Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 901 ZS: 34,8    TZS: 10,9    FH: 34,1 SZH: 108,2    CK: 6    SÓ: 3,04</p>	<p>Zellerkrémleves Zsemlekockával Grillezett csirkemell Burgonyapüré Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 654 ZS: 16,1    TZS: 5,1    FH: 39,7 SZH: 80,6    CK: 10,6    SÓ: 3,39</p>	<p>Paradicsomleves Zöldséges sertéshúsos ragu Penne Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 912 ZS: 36,6    TZS: 12    FH: 30,5 SZH: 113,5    CK: 50,9    SÓ:1,2</p>	<p>TÉLI SZÜNET</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>Zöldfűszeres vajkrém Fehér kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:531 ZS: 30,6    TZS: 8,1    FH: 8,9 SZH:50,6    CK:0,5    SÓ: 1,21</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 420 ZS: 11,4    TZS: 3,5    FH: 13,2 SZH: 62,4    CK: 1,5    SÓ: 2,46</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 396 ZS: 13    TZS: 6,6    FH: 14,8 SZH: 51,9    CK: 0,8    SÓ: 2,17</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 389 ZS: 12,4    TZS: 4,4    FH: 13,2 SZH: 53    CK: 1,1    SÓ:2,43</p>	<p>TÉLI SZÜNET</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 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 kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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