

## VESZPRÉM

## Alsó tagozat

2020. 11. 02.–2020. 11. 08.

|         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|--|--|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:297<br/>ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7<br/>SZH:43,4 CK:14,2 SÓ: 0,7</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Padlizsánkrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN: 260<br/>ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6<br/>SZH:41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>                                 | <p>Tej<br/>Soproni felvágott<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 334<br/>ZS: 10,1 TZS: 4,1 FH:14,3<br/>SZH:40,2 CK: 9,9 SÓ: 1,6</p>                  | <p>Karamellás tej<br/>Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 307<br/>ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9<br/>SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6</p>                                    | <p>Tea<br/>Tojáskarika<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN: 289<br/>ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 10,3<br/>SZH: 39,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>           | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Vajas galuska leves<br/>Paradicsomos sertés húsos<br/>káposzta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN:575<br/>ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 20,9<br/>SZH:64 CK:15,1 SÓ: 2,8</p> | <p>Tojásleves<br/>Zöldséges sertés vagdalt<br/>Burgonyapüré<br/>Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,11,12</p> <p>EN: 640<br/>ZS: 27,5 TZS: 7,4 FH: 24,7<br/>SZH:67,4 CK: 5,9 SÓ: 2,6</p> | <p>Tarhonya leves<br/>Csirkepörkölt<br/>Tökfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 638<br/>ZS: 21 TZS: 4,4 FH:23,8<br/>SZH:82,2 CK: 18,2 SÓ: 3</p> | <p>Csirke raguleves<br/>Gránátos kocka<br/>Cékla</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,10,12</p> <p>EN: 572<br/>ZS: 17,1 TZS: 2,3 FH: 24,2<br/>SZH:78,3 CK: 7,8 SÓ: 2,9</p>                | <p>Szilvaleves<br/>Rántott halfilé<br/>Zöldséges rizs<br/>Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 705<br/>ZS: 15,1 TZS: 4 FH: 26<br/>SZH: 114,5 CK: 32,4 SÓ: 1,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas<br/>Hosszú zsemle<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN:263<br/>ZS: 9,2 TZS: 0,4 FH: 9,3<br/>SZH:35,3 CK:0 SÓ: 1,2</p>   | <p>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 260<br/>ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 11,1<br/>SZH:29,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>                      | <p>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 225<br/>ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH:4,5<br/>SZH:44,4 CK: 13,1 SÓ: 1,1</p>                               | <p>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 190<br/>ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3<br/>SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcs joghurt<br/>Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 258<br/>ZS: 4,9 TZS: 3 FH: 7,8<br/>SZH: 44,7 CK: 16,3 SÓ: 0,8</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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. Rákkfélék; 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

## VESZPRÉM

## Alsó tagozat

2020. 11. 09.–2020. 11. 15.

|         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  | szombat   | vasárnap  |
|---------|--|--|--|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:296<br/>ZS: 7    TZS: 3,7    FH: 10,2<br/>SZH:44    CK:14,2    SÓ: 0,6</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Vaníliás krémtúró<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 254<br/>ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH: 9,7<br/>SZH:43,3    CK: 10,5    SÓ: 1,1</p>                                 | <p>Gyümölcsstea<br/>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,12</p> <p>EN: 270<br/>ZS: 7    TZS: 1,9    FH:8,1<br/>SZH:40    CK: 7,7    SÓ: 1,8</p>                             | <p>Kakaós tej<br/>Vajkrém<br/>Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 407<br/>ZS: 15,1    TZS: 8,7    FH: 11,8<br/>SZH:52,5    CK: 23,8    SÓ: 1,3</p>   | <p>Tej<br/>Tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10</p> <p>EN: 327<br/>ZS: 8    TZS: 4    FH: 13,1<br/>SZH: 43,3    CK: 11,9    SÓ: 1,2</p>                  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
| EBÉD    | <p>Reszelt tésztaleves<br/>Parajfőzelék<br/>Főtt tojás<br/>Főtt burgonya<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:567<br/>ZS: 17,2    TZS: 3,3    FH: 18,1<br/>SZH:77,1    CK:8,7    SÓ: 2,9</p> | <p>Zeller krémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Barbecue csirkeragu<br/>Bulgur<br/>Narancs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 712<br/>ZS: 24    TZS: 6,7    FH: 25,7<br/>SZH:84,5    CK: 15,5    SÓ: 2,4</p> | <p>Babgulyás sertéshússal<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Darás metélt<br/>Gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN: 833<br/>ZS: 22,7    TZS: 4,9    FH:30,4<br/>SZH:123,8    CK: 17,2    SÓ: 0,9</p> | <p>Citromos kerti leves<br/>Reszelt csirkemáj<br/>Tört burgonya<br/>Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 528<br/>ZS: 21,2    TZS: 4,3    FH: 21,2<br/>SZH:56,9    CK: 5,1    SÓ: 3,1</p> | <p>Kakukkfűves gombaleves<br/>Rántott csirkecomb filé<br/>Rizibizi<br/>Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN: 716<br/>ZS: 18    TZS: 2,8    FH: 33,6<br/>SZH: 104    CK: 8,1    SÓ: 3,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
| UZSONNA | <p>Magyaros vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:227<br/>ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 5,4<br/>SZH:28,4    CK:1,3    SÓ: 1,1</p>  | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kifli<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 211<br/>ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 7,5<br/>SZH:21,7    CK: 0,3    SÓ: 1,3</p>                     | <p>Edami sajt<br/>Margarin<br/>Hosszú zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 278<br/>ZS: 9,7    TZS: 5,8    FH:13,4<br/>SZH:34,8    CK: 0    SÓ: 1,3</p>                                  | <p>Baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 199<br/>ZS: 5,7    TZS: 0,8    FH: 7,7<br/>SZH:29,6    CK: 0,4    SÓ: 1,5</p>                        | <p>Müzli szelet<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,5,6,12</p> <p>EN: 124<br/>ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,7<br/>SZH: 23,8    CK: 17    SÓ: 0,1</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

## VESZPRÉM

## Alsó tagozat

2020. 11. 16.–2020. 11. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |   |   |  |                    |   |
|---|---|---|---|--|--------------------|---|
| Tej<br>Briós  | Gyümölcsstea<br>Füstölt sajtos brokkoli krém<br>Félbarna kenyér             | Tej<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér                 | Vaníliás tej<br>Mogyorós krém<br>Félbarna kenyér                              | Gyümölcsstea<br>Vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom            |                    |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,6,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7   | <u>Allergének:</u><br>1,6,7,8   | <u>Allergének:</u><br>1,7,12   | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:267<br>ZS: 7<br>SZH:37,7<br>TZS: 3,9<br>CK:13,5<br>FH: 10,1<br>SÓ: 0,6 | EN: 229<br>ZS: 3,7<br>SZH:39,5<br>TZS: 2,1<br>CK: 7,9<br>FH: 7,8<br>SÓ: 1,3 | EN: 313<br>ZS: 8,2<br>SZH:40<br>TZS: 3,3<br>CK: 9,7<br>FH:13<br>SÓ: 1,2 | EN: 409<br>ZS: 9,4<br>SZH:65,7<br>TZS: 5,1<br>CK: 32,2<br>FH: 10,8<br>SÓ: 1,3 | EN: 279<br>ZS: 9,8<br>SZH: 39,9<br>TZS: 5,6<br>CK: 8,5<br>FH: 6<br>SÓ: 1,3 | EN:<br>ZS:<br>SZH: | EN:<br>ZS:<br>SZH:<br>TZS:<br>CK:<br>FH:<br>SÓ: |

EBÉD

|   |   |  |  |  |                    |   |
|---|---|--|--|--|--------------------|---|
| Hamis gulyásleves<br>Sertés pörkölt<br>Finomfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Hagyma krémleves<br>Pírtott zsemlekocka<br>Pincepörkölt<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Házi csalamádé | Frankfurti leves<br>Szilvatölteletes gombóc<br>Fahéjas szórat<br>Kivi      | Paradicsomleves<br>Halpogácsa<br>Kukoricás rizs<br>Tzatziki saláta             | Vegyes zöldségleves<br>Vadas sertés ragu<br>Makaróni tészta                    |                    |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12  | <u>Allergének:</u><br>1,7,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,9,12   | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,9  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12  | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:692<br>ZS: 26,8<br>SZH:83<br>TZS: 6,1<br>CK:14,1<br>FH: 24,9<br>SÓ: 3,6    | EN: 633<br>ZS: 17,3<br>SZH:87,2<br>TZS: 3,5<br>CK: 7,6<br>FH: 26,1<br>SÓ: 2,7                       | EN: 958<br>ZS: 26,6<br>SZH:160,5<br>TZS: 4,7<br>CK: 48<br>FH:25<br>SÓ: 2,7 | EN: 652<br>ZS: 17,4<br>SZH:94,1<br>TZS: 3,3<br>CK: 18,7<br>FH: 27,4<br>SÓ: 3,2 | EN: 570<br>ZS: 25,3<br>SZH: 61,4<br>TZS: 6,4<br>CK: 5,7<br>FH: 22,3<br>SÓ: 2,8 | EN:<br>ZS:<br>SZH: | EN:<br>ZS:<br>SZH:<br>TZS:<br>CK:<br>FH:<br>SÓ: |

UZSONNA

|   |   |  |   |   |                    |   |
|---|---|--|---|---|--------------------|---|
| Sajtkrém<br>Félbarna kenyér<br>Kávia paprika                            | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Szezámagos zsemle                            | Kenőmájás<br>Kifli<br>Kígyóborka   | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Zöldpaprika               | Túró desszert<br>Narancs  |                    |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,6,11  | <u>Allergének:</u><br>1,6,7,10   | <u>Allergének:</u><br>1,6   | <u>Allergének:</u><br>6,7   | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:210<br>ZS: 4<br>SZH:33,5<br>TZS: 2,2<br>CK:1,3<br>FH: 8,1<br>SÓ: 1,3 | EN: 237<br>ZS: 8,8<br>SZH:27,8<br>TZS: 2,4<br>CK: 0,8<br>FH: 8,3<br>SÓ: 1,3 | EN: 231<br>ZS: 9,5<br>SZH:27,2<br>TZS: 0,3<br>CK: 1,1<br>FH:8,3<br>SÓ: 1 | EN: 185<br>ZS: 4,3<br>SZH:28,4<br>TZS: 1,2<br>CK: 0,5<br>FH: 8,7<br>SÓ: 1,4 | EN: 143<br>ZS: 4,4<br>SZH: 21,7<br>TZS: 3,4<br>CK: 20,7<br>FH: 2,3<br>SÓ: 0 | EN:<br>ZS:<br>SZH: | EN:<br>ZS:<br>SZH:<br>TZS:<br>CK:<br>FH:<br>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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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 étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## VESZPRÉM

## Alsó tagozat

2020. 11. 23.–2020. 11. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |  |  |   |  |  |
|---|---|--|--|---|--|--|
| <p>Tej<br/>Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:297<br/>ZS: 7,1    TZS: 3,8    FH: 10,7<br/>SZH:43,4    CK:14,2    SÓ: 0,6</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Majonézos tojáskrém<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242<br/>ZS: 6,4    TZS: 1,5    FH: 6,7<br/>SZH:36,7    CK: 10,7    SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Szezámagos vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,11,12</p> <p>EN: 279<br/>ZS: 9,7    TZS: 5,3    FH:6,3<br/>SZH:39,8    CK: 8,5    SÓ: 1,3</p> | <p>Tej<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 333<br/>ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2<br/>SZH:57,4    CK: 26,1    SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Körözött<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 242<br/>ZS: 3,8    TZS: 2,2    FH: 10,2<br/>SZH: 39,3    CK: 7,7    SÓ: 0,9</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|---|---|--|--|---|--|--|

EBÉD

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
| <p>Daragaluska leves<br/>Sertés pörkölt<br/>Sárgaborsó főzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN:816<br/>ZS: 26,6    TZS: 6,6    FH: 34,5<br/>SZH:98,7    CK:10,5    SÓ: 3,6</p> | <p>100%-os gyümölcslé<br/>Bolognai spagetti<br/>Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9</p> <p>EN: 574<br/>ZS: 25,1    TZS: 8,3    FH: 22,3<br/>SZH:64,2    CK: 32,4    SÓ: 2,8</p> | <p>Zsúrmóka leves<br/>Csirkemáj rizottó<br/>Uborkasaláta<br/>Almás kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 644<br/>ZS: 24,3    TZS: 6,1    FH:24,8<br/>SZH:78,8    CK: 20,5    SÓ: 3,1</p> | <p>Magyaros zöldbaleves<br/>Kolbászos rakott burgonya<br/>Cékla</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 607<br/>ZS: 27,6    TZS: 9,1    FH: 18,6<br/>SZH:51,9    CK: 6    SÓ: 2,4</p> | <p>Zöldség krémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Rántott csirkemell<br/>Petrezselymes rizs<br/>Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 914<br/>ZS: 33,9    TZS: 7,2    FH: 36,1<br/>SZH: 114,9    CK: 8,4    SÓ: 2,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|--|--|---|--|--|--|--|

UZSONNA

|   |  |  |   |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <p>Zöldfűszeres sajtkrém<br/>Búzakorpás diákrúdd<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:199<br/>ZS: 5,1    TZS: 2,9    FH: 8,3<br/>SZH:29,1    CK:2,2    SÓ: 0,9</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 225<br/>ZS: 8    TZS: 2,7    FH: 7,5<br/>SZH:29,5    CK: 0,4    SÓ: 1,4</p> | <p>Trappista sajtzelet<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 265<br/>ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH:11,3<br/>SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p> | <p>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 213<br/>ZS: 3,4    TZS: 0,8    FH: 10<br/>SZH:31,9    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcs joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 250<br/>ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5<br/>SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.



## VESZPRÉM

## Alsó tagozat

2020. 11. 30.–2020. 12. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|
| <p>Kakaós tej<br/>Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:359<br/>ZS: 9,4    TZS: 4,6    FH: 11,6<br/>SZH:54    CK:28,6    SÓ: 0,8</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Citromos túrókrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 246<br/>ZS: 3,3    TZS: 1,9    FH: 9,6<br/>SZH:42,2    CK: 11,6    SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Házi füstölt sajtkrém<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 272<br/>ZS: 10,9    TZS: 5,1    FH:8,9<br/>SZH:33,9    CK: 8,4    SÓ: 0,9</p> | <p>Tej<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 325<br/>ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3<br/>SZH:53,6    CK: 22,3    SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN: 245<br/>ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6<br/>SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|---|---|---|--|--|--|--|

EBÉD

|   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|
| <p>Tárkonyos zöldség leves<br/>Tarhonyás csirke hús<br/>Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:540<br/>ZS: 17,4    TZS: 3,3    FH: 26,2<br/>SZH:67,6    CK:10,7    SÓ: 1,9</p> | <p>Lebbencsleves<br/>Dinó szelet<br/>Zöldborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 734<br/>ZS: 24,9    TZS: 4,4    FH: 25,6<br/>SZH:96,2    CK: 10,1    SÓ: 2,7</p> | <p>Csirkemájgaluska leves<br/>Mákos guba<br/>Vaníliás öntet<br/>Narancs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 802<br/>ZS: 21,1    TZS: 4,8    FH:26,4<br/>SZH:119,1    CK: 58,2    SÓ: 1,4</p> | <p>Csontleves<br/>Paradicsomos<br/>húsgombóc<br/>Főtt burgonya<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 615<br/>ZS: 20,5    TZS: 5,1    FH: 21,9<br/>SZH:81,9    CK: 12,8    SÓ: 2,5</p> | <p>Körteleves<br/>Sajttal töltött rántott halfilé<br/>Petrezselymes rizs<br/>Amerikai káposztasaláta<br/>Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 877<br/>ZS: 35,8    TZS: 11    FH: 21,6<br/>SZH: 114,8    CK: 39,1    SÓ: 1,5</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|---|---|---|--|--|--|--|

UZSONNA

|  |  |   |   |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|
| <p>Snidlinges vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:224<br/>ZS: 9,5    TZS: 5,6    FH: 5,3<br/>SZH:28    CK:1,3    SÓ: 1,1</p> | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Kifli<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 230<br/>ZS: 7,6    TZS: 2,2    FH: 8,4<br/>SZH:28,2    CK: 1,3    SÓ: 1,3</p> | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 225<br/>ZS: 7,2    TZS: 2,1    FH:8<br/>SZH:28,5    CK: 0,5    SÓ: 1,3</p> | <p>Kenőmájas<br/>Zsemle<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN: 247<br/>ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,4<br/>SZH:30,8    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p> | <p>Kockasajt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 233<br/>ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2<br/>SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.