

VESZPRÉM

Általános Iskola
Alsó tagozat

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vanília tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:317 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:50,5 CK:24,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Búzakorpás diákrúd Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:36,6 CK: 8,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 8,3 TZS: 1 FH:5 SZH:41,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 273 ZS: 10,5 TZS: 5,1 FH: 8,8 SZH: 34,6 CK: 7,7 SÓ: 1,1</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 zöldbaleves Tarhonyás sertéshús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:613 ZS: 26,1 TZS: 7 FH: 24,3 SZH:67,4 CK:10,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Csirke fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 587 ZS: 17,2 TZS: 2,5 FH: 28,9 SZH:76,6 CK: 0,8 SÓ: 3,9</p>	<p>Tárkonyos sertés raguleves Mákos nudli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 918 ZS: 27,2 TZS: 6,3 FH:24,7 SZH:115,4 CK: 37,2 SÓ: 2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 575 ZS: 21,5 TZS: 3,1 FH: 24,9 SZH:69,1 CK: 3,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Szilvaleves Rántott halfilé Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 664 ZS: 10,3 TZS: 4,2 FH: 26,1 SZH: 111,4 CK: 34,4 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>
--	--	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH:12,1 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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>
---	---	---	---	--	--	--

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 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Alsó tagozat

2021. 06. 07.–2021. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Kakaós kalács

Tea
Zöldfűszeres túrókrém
Zsemle

Tea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,12

Allergének:

Allergének:

EN:343
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10,8
SZH:54,7 CK:24,2 SÓ: 0,7

EN: 236
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7
SZH:38,3 CK: 8,1 SÓ: 0,7

EN: 268
ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH:7,1
SZH:42 CK: 10,1 SÓ: 1

EN: 333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3

EN: 195
ZS: 3,2 TZS: 0,8 FH: 9,2
SZH: 28,7 CK: 7,4 SÓ: 1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér

Karalábé krémleves
Pirított zsemlekočka
Édes-savanyú csirkecsíkok
Párolt rizs

Babgulyás sertéshússal
Sajtos tejfölös tészta
Alma

Tavaszi leves
Fokhagymás sertés
aprópecsenye
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Barackos kevert sütemény

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Zöldséges bulgur
Vegyes saláta

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,6,7,11,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,9

Allergének:

Allergének:

EN:746
ZS: 30,7 TZS: 9,2 FH: 27,2
SZH:82,3 CK:4,5 SÓ: 2

EN: 546
ZS: 15 TZS: 3,6 FH: 22,5
SZH:78,8 CK: 7,4 SÓ: 2,4

EN: 648
ZS: 29,9 TZS: 13,2 FH:30
SZH:58,6 CK: 12 SÓ: 1,8

EN: 823
ZS: 32,1 TZS: 6,5 FH: 24,8
SZH:103,3 CK: 17,9 SÓ: 3,3

EN: 874
ZS: 25,5 TZS: 3 FH: 36,8
SZH: 115,1 CK: 25,8 SÓ: 2,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsíros kenyér
Póréhagyma

Trappista sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Kígyóborka

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Zala felvágott
Margarin
Császárszsemle
Retek

Kockasajt
Búzakorpás diákrúd

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:350
ZS: 20,3 TZS: 5,3 FH: 5,1
SZH:33,6 CK:0,4 SÓ: 1

EN: 230
ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11
SZH:21,3 CK: 0,3 SÓ: 1,7

EN: 210
ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH:8,2
SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4

EN: 255
ZS: 9,5 TZS: 3,3 FH: 8,5
SZH:31,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

EN: 241
ZS: 9,8 TZS: 6,2 FH: 8,5
SZH: 29,1 CK: 2,8 SÓ: 1,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk 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) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Alsó tagozat

2021. 06. 14.–2021. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Sajtkrém Kifli	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Karamellás tej Fonott kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű zsemle	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK:9,2 SÓ: 0,8	EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,3	EN: 254 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH:9,2 SZH:42,2 CK: 20,8 SÓ: 1,2	EN: 219 ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 9,6 SZH:35,2 CK: 7,7 SÓ: 0,6	EN: 242 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Frankfurti leves Ízes derelye Fahéjas szórat Nektarin	Álföldi tésztalesves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Szezámagos rántott halfilé Sárgarépás rizs Csemege uborka	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pírtott dara	Zeller krémleves Leves gyöngy Bolognai spagetti Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:1072 ZS: 20,5 TZS: 4,1 FH: 24,1 SZH:144 CK:47,6 SÓ: 2,3	EN: 681 ZS: 24,6 TZS: 4,6 FH: 24,5 SZH:85,9 CK: 10,2 SÓ: 2,8	EN: 581 ZS: 9,6 TZS: 1,6 FH:23,7 SZH:98,9 CK: 25,7 SÓ: 2,6	EN: 590 ZS: 23,6 TZS: 7 FH: 21,2 SZH:70,2 CK: 15,8 SÓ: 1,1	EN: 626 ZS: 31,2 TZS: 10,6 FH: 25,6 SZH: 59,5 CK: 12,5 SÓ: 3,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Kígyóuborka	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta levél	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Edami sajt Margarin Császárszsemle Retek	Túró desszert Nektarin		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:206 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,1	EN: 250 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8 SZH:30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 277 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 12,6 SZH:30,4 CK: 1,6 SÓ: 1,3	EN: 141 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 22,7 CK: 21,6 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Alsó tagozat

2021. 06. 21.–2021. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 208 ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH:7,8 SZH:29,3 CK: 8,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 289 ZS: 11,2 TZS: 6,8 FH: 8,3 SZH:38,8 CK: 10,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1</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>Tojásleves Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:585 ZS: 20,5 TZS: 3,2 FH: 24 SZH:74,4 CK:9,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 655 ZS: 21,5 TZS: 5,2 FH: 23,2 SZH:88,2 CK: 16,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés gulyásleves Aranygaluska Vaníliaöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 831 ZS: 28,1 TZS: 9,6 FH:24,5 SZH:117,5 CK: 42,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 690 ZS: 24,9 TZS: 8,3 FH: 34,6 SZH:88 CK: 7,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Erdei gyümölcsleves Gyros csirkecsíkok pirított burgonyával Friss saláta joghurtos öntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 627 ZS: 23,4 TZS: 4,9 FH: 27,8 SZH: 70,8 CK: 22,9 SÓ: 1,9</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 203 ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9 SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Búzakorpás diákrúd Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8,2 SZH:28,4 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Müzli szelet Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 137 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,5 SZH: 27,7 CK: 20,9 SÓ: 0,1</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. Szezámmag; 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) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Alsó tagozat

2021. 06. 28.–2021. 07. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Vajkrém
Foszlós kalács

Tea
Tojáskarika
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Szezámmagos zsemle

Tea
Barackos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,12

Allergének:
1,7,11,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,6,12

Allergének:

Allergének:

EN:445
ZS:18,2 TZS:9,9 FH:12,3
SZH:55,1 CK:28,6 SÓ:1,3

EN:242
ZS:4,9 TZS:1,4 FH:7,1
SZH:39,1 CK:7,7 SÓ:1,2

EN:292
ZS:11,9 TZS:6,2 FH:11,4
SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:1,2

EN:252
ZS:3,2 TZS:1,8 FH:9,1
SZH:44,6 CK:13,4 SÓ:0,9

EN:231
ZS:4,5 TZS:1,2 FH:9
SZH:38,8 CK:7,8 SÓ:1,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves
Sertés pörkölt
Paradicsomos
káposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Zöldborsóleves
Rozsdás sertés szelet
Tört burgonya
Uborkasaláta

Csokonai sertés raguleves
Darás metélt
Tört burgonya
Gyümölcs öntet

Csirkemájgaluska leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Főtt burgonya
Almás kevert sütemény

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:708
ZS:26 TZS:5,6 FH:23,1
SZH:91 CK:22,6 SÓ:3,2

EN:705
ZS:37 TZS:10,3 FH:26
SZH:61,7 CK:11,5 SÓ:3,2

EN:604
ZS:21,3 TZS:5,4 FH:21
SZH:79,3 CK:11,7 SÓ:0,2

EN:655
ZS:25,2 TZS:4,6 FH:21,9
SZH:78,2 CK:22,7 SÓ:2,6

EN:746
ZS:25,7 TZS:6,5 FH:29,1
SZH:95,6 CK:5,3 SÓ:3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Házi füstölt sajtkrém
Kifli
Zöldpaprika

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Retek

Sajtos kifli
Nektarin

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:223
ZS:7,4 TZS:4,4 FH:10,4
SZH:27,9 CK:1,6 SÓ:1

EN:250
ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,4
SZH:31,1 CK:0,5 SÓ:1,4

EN:253
ZS:9,8 TZS:3,7 FH:8,2
SZH:31,2 CK:0,5 SÓ:1,5

EN:240
ZS:7 TZS:1,9 FH:8,5
SZH:31,5 CK:0,8 SÓ:1,4

EN:185
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,1
SZH:37,5 CK:14,4 SÓ:0,5

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.