

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Felső tagozat

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás 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:705 ZS: 29,6    TZS: 8    FH: 28,4 SZH:78    CK:12,4    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: 620 ZS: 18    TZS: 2,6    FH: 32 SZH:79    CK: 0,8    SÓ: 4</p>	<p>Tárkonyos sertés raguleves Mákos nudli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 940 ZS: 28    TZS: 6,4    FH:25,1 SZH:118,9    CK: 39,9    SÓ: 2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 638 ZS: 23,2    TZS: 3,4    FH: 28,8 SZH:77,3    CK: 4,4    SÓ: 2,7</p>	<p>Szilvaleves Rántott halfilé Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 733 ZS: 11,3    TZS: 4,6    FH: 29,3 SZH: 122,6    CK: 35,6    SÓ: 1,5</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Felső 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 tejfőlés 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: 594  
ZS: 15,7 TZS: 3,8 FH: 25,7  
SZH:85,9 CK: 8,2 SÓ: 2,5

EN: 690  
ZS: 32,2 TZS: 14,1 FH:31,9  
SZH:62,3 CK: 12,3 SÓ: 1,9

EN: 862  
ZS: 35,3 TZS: 7,3 FH: 26,9  
SZH:103,6 CK: 17,9 SÓ: 3,3

EN: 969  
ZS: 28,7 TZS: 3,3 FH: 41,1  
SZH: 126,3 CK: 27 SÓ: 2,9

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Felső 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

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,6,7,8

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,12

Allergének:

Allergének:

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 tészta leves  
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

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

Allergének:  
1,7,9

Allergének:  
1,3,4,10,11,12

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:1083  
ZS: 20,5 TZS: 4,1 FH: 24,1  
SZH:147 CK:50,3 SÓ: 2,3

EN: 681  
ZS: 24,6 TZS: 4,6 FH: 24,5  
SZH:85,9 CK: 10,2 SÓ: 2,8

EN: 636  
ZS: 9,9 TZS: 1,7 FH:26,6  
SZH:109 CK: 26,2 SÓ: 2,8

EN: 632  
ZS: 25,5 TZS: 7,7 FH: 23,5  
SZH:73,8 CK: 15,8 SÓ: 1,1

EN: 715  
ZS: 36,7 TZS: 12,5 FH: 29,8  
SZH: 65,4 CK: 14,4 SÓ: 3,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
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

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
6,7

Allergének:

Allergének:

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 konzultációt 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Felső 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: 228 ZS: 7,5    TZS: 4,1    FH:9,1 SZH:29,5    CK: 8,9    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	---	---	---	---

EBÉD

<p>Tojásleves Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:644 ZS: 22,2    TZS: 3,5    FH: 27,6 SZH:81,7    CK:9,2    SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 705 ZS: 23,4    TZS: 5,4    FH: 23,9 SZH:95,5    CK: 20,4    SÓ: 2,8</p>	<p>Sertés gulyásleves Aranygaluska Vaníliaöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 934 ZS: 31    TZS: 10,6    FH:26,5 SZH:134,6    CK: 48,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 705 ZS: 26,8    TZS: 9,3    FH: 36,5 SZH:88,1    CK: 7,6    SÓ: 3,5</p>	<p>Erdei gyümölcsleves Gyros csirkecsíkok pirított burgonyával Friss saláta joghurtos öntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 692 ZS: 26,3    TZS: 5,4    FH: 31,7 SZH: 76,1    CK: 23,4    SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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: 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. 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 kizsoltgást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétét 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  
Felső tagozat

2021. 06. 28.–2021. 07. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Vajkrém  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

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

Tea  
Tojáskarika  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,12

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

Tea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Szezámmagos zsemle

Allergének:  
1,7,11,12

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

Tea  
Barackos túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

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

Tea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,12

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves  
Sertés pörkölt  
Paradicsomos  
káposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,9,12

EN:750  
ZS:29,2 TZS:6,5 FH:25,4  
SZH:92,1 CK:22,7 SÓ:3,2

Zöldborsóleves  
Rozsdás sertés szelet  
Tört burgonya  
Uborkasaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 771  
ZS: 40,6 TZS: 11,3 FH: 28,6  
SZH:67,2 CK: 12,7 SÓ: 3,3

Csokonai sertés raguleves  
Darás metélt  
Tört burgonya  
Gyümölcs öntet

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 700  
ZS: 23,4 TZS: 5,7 FH:23,5  
SZH:95,9 CK: 14,4 SÓ: 0,2

Csirkemájgaluska leves  
Főtt tojás  
Parajfőzelék  
Főtt burgonya  
Almás kevert sütemény

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 665  
ZS: 25,2 TZS: 4,6 FH: 22,2  
SZH:80,2 CK: 22,7 SÓ: 2,6

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 809  
ZS: 26,9 TZS: 6,7 FH: 32,1  
SZH: 105,4 CK: 5,3 SÓ: 3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Házi füstölt sajtkrém  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

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

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1,6,10

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

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

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

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Retek

Allergének:  
1,6

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

Sajtos kifli  
Nektarin

Allergének:  
1,7

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 étel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.