

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Gabonagolyó

Gyümölcsstea  
Hot-dog

Vaníliás tej  
Fatörzs kifli

Gyümölcsstea  
Pritaminos sajtkrém  
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,6,10,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:256  
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2  
SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4

EN: 319  
ZS: 10,6 TZS: 3,1 FH: 12  
SZH:44 CK: 8,5 SÓ: 1,5

EN: 307  
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9  
SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6

EN: 228  
ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5  
SZH:39,7 CK: 8,4 SÓ: 1,2

EN: 242  
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1  
SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggyleves  
Szárnya paella  
Csemege uborka

Kakukkfűves  
hagymakrémeleves  
Pírtott zsemlecocka  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt  
Szilva

Tejfölös zöldbaleves  
Pincepörkölt  
Házi csalamádé  
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves  
Szezámagos sertés fasírt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Pestos zöldségleves  
Sertésszelet lilahagymás  
sajtkrémmel  
Rizibizi  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

Allergének:  
1,7,9

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7,9,10,11

Allergének:  
1,3,7,8,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:479  
ZS: 7,6 TZS: 1,8 FH: 21,1  
SZH:80 CK:32,4 SÓ: 2,4

EN: 659  
ZS: 27,2 TZS: 9,4 FH: 26,7  
SZH:75,2 CK: 24,5 SÓ: 3,1

EN: 652  
ZS: 26,7 TZS: 6,9 FH:22,7  
SZH:72,5 CK: 7,5 SÓ: 1,8

EN: 911  
ZS: 32,4 TZS: 7,9 FH: 39,3  
SZH:109,3 CK: 7,9 SÓ: 4

EN: 708  
ZS: 30,7 TZS: 7,9 FH: 33,2  
SZH: 73,5 CK: 7 SÓ: 2,9

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Zöldpaprika

Trappista sajtzelet  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Retek

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Kígyóuborka

Olasz felvágott  
Margarin  
Császárszemle  
Saláta levél

Mese fit Detki keksz  
Körte

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,5,6,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:206  
ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3  
SZH:22,5 CK:1,2 SÓ: 1,1

EN: 252  
ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1  
SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8

EN: 239  
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8  
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7

EN: 255  
ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 8,4  
SZH:30,8 CK: 1,7 SÓ: 1,4

EN: 307  
ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,3  
SZH: 50,4 CK: 30,3 SÓ: 0,2

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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.10.04.–2021.10.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<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: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 200 ZS: 4,3 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH:31,1 CK: 8,3 SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 340 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH:10,7 SZH:54,4 CK: 25,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:38,9 CK: 8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 225 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 35,1 CK: 7,6 SÓ: 0,8</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

<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:658 ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 23,2 SZH:99,2 CK:19,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 610 ZS: 22,9 TZS: 5,1 FH: 22,8 SZH:76,1 CK: 8,4 SÓ: 2,9</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 624 ZS: 33,2 TZS: 10,7 FH:22,3 SZH:51,2 CK: 6,1 SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halfilé Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 745 ZS: 27,3 TZS: 4,1 FH: 23,4 SZH:94 CK: 22,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Színes levesgyöngy Csikós sertés tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 699 ZS: 32,8 TZS: 10,2 FH: 23,2 SZH: 74,7 CK: 2,3 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>Kenőmájás Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5 TZS: 2 FH:9,9 SZH:31 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs joghurt Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 4,9 TZS: 3 FH: 7,8 SZH: 44,7 CK: 16,3 SÓ: 0,8</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>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! 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), 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  
Alsó tagozat

2021.10.11.–2021.10.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Kifli	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézos uborkás tojáskrém Zsemle	Tej Briós	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:313 ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH: 10,2 SZH:52,2    CK:26,7    SÓ: 0,9	EN: 260 ZS: 8,2    TZS: 1    FH: 4,7 SZH:40    CK: 8,5    SÓ: 1,1	EN: 245 ZS: 5,9    TZS: 1    FH:6,6 SZH:38    CK: 8,6    SÓ: 0,9	EN: 267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK: 13,5    SÓ: 0,6	EN: 238 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,3 SZH: 40    CK: 7,7    SÓ: 1,6	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Szőlő	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta	Csirkereguleves Dejós morzsás nudli Barackvelő	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:713 ZS: 30,2    TZS: 7,7    FH: 21 SZH:84,2    CK:23,5    SÓ: 2,7	EN: 616 ZS: 16,1    TZS: 3,2    FH: 23,3 SZH:94,6    CK: 26,3    SÓ: 1,2	EN: 734 ZS: 14,6    TZS: 1,7    FH:26,5 SZH:98,7    CK: 19,5    SÓ: 1,9	EN: 593 ZS: 17    TZS: 4,6    FH: 31,3 SZH:77,3    CK: 5,8    SÓ: 2,9	EN: 608 ZS: 16,9    TZS: 2,9    FH: 29,3 SZH: 82,7    CK: 26,6    SÓ: 0,9	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Répahasáb	Trappista sajtszelet Margarin Szezámagos zsemle Kávia paprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Búzakorpás diákrúd Lilahagyma	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:208 ZS: 6,6    TZS: 4,1    FH: 5,7 SZH:30,1    CK:1,1    SÓ: 1	EN: 270 ZS: 11,9    TZS: 6,2    FH: 11,6 SZH:28    CK: 0,7    SÓ: 1,7	EN: 245 ZS: 7,3    TZS: 2,1    FH:8,5 SZH:32,2    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 211 ZS: 6,7    TZS: 1,4    FH: 8,4 SZH:30,7    CK: 2,6    SÓ: 1,4	EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,2	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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.10.18.–2021.10.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Fonott kalács

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Szezám-magos zsemle  
Zöldpaprika

Gyümölcsstea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:

Allergének:

EN:342  
ZS: 7 TZS: 3,7 FH:10,3  
SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7

EN: 231  
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 8,3  
SZH:35,9 CK: 8,6 SÓ: 0,8

EN: 242  
ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH:10,2  
SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9

EN: 359  
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH:10,8  
SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,3

EN: 218  
ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6  
SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves  
Borsos sertés tokány  
Bulgur  
Csemege uborka

Magyaros gombaleves  
Csirke fasírt  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kókuszgolyó

Palócleves  
Mákos metélt  
Körte

Kertészleves  
Paradicsomos húsgombóc  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Brokkolikrémleves  
Leves gyöngy  
Kukoricapelyhes rántott  
halfilé  
Zöldséges rizs  
Tartármártás

Allergének:

Allergének:

EN:729  
ZS: 26,7 TZS: 7 FH: 21,4  
SZH:88,8 CK:33,5 SÓ: 2,5

EN: 756  
ZS: 18,5 TZS: 7 FH: 29,9  
SZH:109 CK: 13 SÓ: 2,9

EN: 733  
ZS: 21,5 TZS: 6,1 FH:23,6  
SZH:107,1 CK: 49,9 SÓ: 1,1

EN: 610  
ZS: 17,2 TZS: 4,7 FH: 22,5  
SZH:87,2 CK: 22,6 SÓ: 2,9

EN: 764  
ZS: 31,7 TZS: 7,6 FH: 22,3  
SZH: 93,6 CK: 8,8 SÓ: 2,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kifli  
Lilahagyma

Csemege szalámi  
Margarin  
Búzakorpás diákrúd

Reszelt sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóuborka

Soproni felvágott  
Margarin  
Császárszemle  
Réphasáb

Túró desszert  
Alma

Allergének:

Allergének:

EN:215  
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9  
SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1

EN: 238  
ZS: 10,6 TZS: 4,3 FH: 8  
SZH:27,3 CK: 1,4 SÓ: 1,4

EN: 268  
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6  
SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3

EN: 257  
ZS: 9,6 TZS: 3,7 FH: 8,6  
SZH:32,9 CK: 1,6 SÓ: 1,5

EN: 119  
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9  
SZH: 17,4 CK: 16,3 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 közlő munkatársaink! 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), 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  
Alsó tagozat

2021.10.25.–2021.10.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sajtos pogácsa	Kakaós tej Teavaj Kifli	Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:274 ZS: 9,5    TZS: 5,2    FH: 9,6 SZH:33,2    CK:10    SÓ: 1,2	EN: 345 ZS: 10,3    TZS: 6,2    FH: 10,6 SZH:48,5    CK: 22,4    SÓ: 0,8	EN: 273 ZS: 8,7    TZS: 3,9    FH:9,1 SZH:38,3    CK: 7,7    SÓ: 1	EN: 333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK: 26,1    SÓ: 1,4	EN: 218 ZS: 4,8    TZS: 2,2    FH: 6,4 SZH: 34,3    CK: 8    SÓ: 0,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Mandarin	Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai spagetti Reszelt sajt	Gulyásleves Szilvatöltelekes gombóc Fahéjas szórát	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:640 ZS: 24,8    TZS: 7,3    FH: 20,3 SZH:80,4    CK:13,7    SÓ: 1,3	EN: 694 ZS: 37,8    TZS: 10,9    FH: 30,3 SZH:56,1    CK: 11,5    SÓ: 3	EN: 891 ZS: 23,6    TZS: 4    FH:25,8 SZH:150,3    CK: 33,9    SÓ: 1,6	EN: 691 ZS: 24,8    TZS: 6,7    FH: 26,4 SZH:79,8    CK: 2,4    SÓ: 3,4	EN: 799 ZS: 14,3    TZS: 2,5    FH: 34,2 SZH: 132,2    CK: 40    SÓ: 2,5	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Lilahagyma	Müzli szelet Kivi		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:34    CK:1,4    SÓ: 1,4	EN: 187 ZS: 3,1    TZS: 0,8    FH: 9,3 SZH:27,4    CK: 0,4    SÓ: 1,1	EN: 271 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH:11,6 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,8	EN: 228 ZS: 8,3    TZS: 2,8    FH: 7,9 SZH:29,9    CK: 2,4    SÓ: 1,2	EN: 141 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 2,2 SZH: 27,6    CK: 20,8    SÓ: 0,1	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést 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.