

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:348
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Körözött
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1,7,12

EN: 245
ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4
SZH:41,1 CK: 7,7 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea
Uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 220
ZS: 3,3 TZS: 0,5 FH:5,1
SZH:40,5 CK: 7,9 SÓ: 1

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

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

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,7,12

EN: 244
ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3
SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7

EN:566
ZS: 22,5 TZS: 6,5 FH: 22,7
SZH:64,8 CK:11,9 SÓ: 1,1

Lebbencsleves
Csirke fasírt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,5,6,7,12

EN: 626
ZS: 16,1 TZS: 5,4 FH: 25,9
SZH:88,7 CK: 16,9 SÓ: 3,3

Tárkonyos zöldségleves
Meggyes pite

Allergének:
1,3,7,9

EN: 856
ZS: 27,1 TZS: 7,3 FH:27,4
SZH:120,7 CK: 63,1 SÓ: 1,1

Tojásleves
Zöldborsós csirkeragu
Párolt rizs
Vitamin saláta

Allergének:
1,3

EN: 595
ZS: 21 TZS: 4,2 FH: 24,3
SZH:76,6 CK: 11,8 SÓ: 1,5

Almás szilvakerémlés
Pincepörkölt
Csemege uborka

Allergének:
1,4,7,10,12

EN: 642
ZS: 17,8 TZS: 3,6 FH: 19,8
SZH: 95,1 CK: 31,9 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6,10

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

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN: 243
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Eidami sajt
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 245
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH:12,1
SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 185
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7
SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 273
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2
SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7

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. Rákkfélék; 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. 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 268 ZS: 7 TZS: 1,4 FH: 7,6 SZH:39,8 CK: 9,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 252 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:42,3 CK: 11,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaó Vajaskifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH:46 CK: 31 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,8 CK: 7,6 SÓ: 1,6</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>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:581 ZS: 13,8 TZS: 3 FH: 22,6 SZH:90,3 CK:17,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Bableves Sajtos- tejfölös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 812 ZS: 32,1 TZS: 13,4 FH: 35,7 SZH:87,1 CK: 19,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 626 ZS: 27,5 TZS: 8,3 FH:23,9 SZH:63,6 CK: 3,4 SÓ: 1</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 708 ZS: 22,2 TZS: 5,4 FH: 24,2 SZH:97 CK: 17,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Paradicsomleves Csirkemájrizottó Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 979 ZS: 35 TZS: 4,3 FH: 37,8 SZH: 118 CK: 26,9 SÓ: 3,1</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>
UZSONNA	<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:304 ZS: 15,7 TZS: 4,2 FH: 5,2 SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 210 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Új hagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 246 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:33,5 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5 SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 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>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:558 ZS: 20,3 TZS: 6,5 FH: 21,7 SZH:69,8 CK:21,3 SÓ: 2</p>	<p>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 590 ZS: 15,9 TZS: 3 FH: 23,4 SZH:84,7 CK: 14 SÓ: 1,7</p>	<p>Almaleves Bácskai rizses hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 568 ZS: 21,7 TZS: 6,4 FH:17,2 SZH:74,6 CK: 27,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Májgaluska leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 1141 ZS: 35,3 TZS: 7,6 FH: 25,3 SZH:168,5 CK: 36,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bazsalikomos paradicsomos Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 17,3 TZS: 6 FH: 34,1 SZH: 73,7 CK: 7,9 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 250 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,3 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Eidami sajt Margarin zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 276 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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 a konzultációt 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

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: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,6 SZH:38,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 9,4 SZH:31,2 CK: 16,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH: 38,3 CK: 8 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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:657 ZS: 19,2 TZS: 3 FH: 25 SZH:92,5 CK:16,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 599 ZS: 19,8 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:79,6 CK: 17 SÓ: 2,7</p>	<p>Gulyásleves Morzsás nudli Vaníliás porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 860 ZS: 28,3 TZS: 9,6 FH:25,1 SZH:123,1 CK: 43,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Sült kolbász Sárga borsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 572 ZS: 16,6 TZS: 3,7 FH: 28,6 SZH:73,6 CK: 1 SÓ: 3,3</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 620 ZS: 13,6 TZS: 2,5 FH: 25,1 SZH: 98,6 CK: 43,2 SÓ: 2,2</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 Retek</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 Szezámagos 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 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: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2 SZH: 25,3 CK: 18,5 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Eidami sajt Margarin zsemle	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:390 ZS:18,5 TZS:10,5 FH:11,2 SZH:41,6 CK:16,7 SÓ:0,7	EN:342 ZS:5,6 TZS:1,9 FH:11,2 SZH:56,4 CK:31,4 SÓ:0,2	EN:286 ZS:11,2 TZS:5,9 FH:12,3 SZH:34,2 CK:7,7 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:7,7 SÓ:1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta	Sárgaborsógulyás Darás metélt Eperöntet	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Szárnyas paella Csemege uborka		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:583 ZS:25,1 TZS:9,7 FH:22,7 SZH:60,5 CK:15,1 SÓ:3,4	EN:677 ZS:32,4 TZS:9,8 FH:26,1 SZH:65 CK:13,5 SÓ:3,2	EN:616 ZS:22,7 TZS:6,9 FH:21,4 SZH:78,3 CK:18,3 SÓ:0,3	EN:518 ZS:13,3 TZS:3,4 FH:23,3 SZH:69,2 CK:18,9 SÓ:0,9	EN:762 ZS:27,3 TZS:7,6 FH:23,1 SZH:101,2 CK:8,7 SÓ:3,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:190 ZS:4,5 TZS:2,4 FH:8,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ:0,8	EN:259 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,6 SZH:33,5 CK:1,7 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:228 ZS:9,6 TZS:4,9 FH:4,5 SZH:30,1 CK:11,3 SÓ:1,4	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 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.