ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM — Általános Iskola Felső Tagozat — 2022.10.03.–2022.10.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3	Gyümölcstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,6,12 EN: 236 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH:38,1 CK: 7,7 SÓ: 1,7	Gyümölcstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér Allergének: 1,7,12 EN: 248 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:8,7 SZH:45,4 CK: 13 SÓ: 1,1	Tejeskávé Fatörzs kifli Allergének: 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6	Gyümölcstea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sörretek Allergének: 1,3,12 EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,12 EN:427 ZS: 7,9 TZS: 2,3 FH: 16,4 SZH:64 CK:4,6 SÓ: 1,5	Legényfogó leves Káposztás tészta Szilva Allergének: 1,7,9,10,12 EN: 693 ZS: 19,7 TZS: 4,4 FH: 24,7 SZH:101,9 CK: 33,1 SÓ: 0,4	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 662 ZS: 27,5 TZS: 11 FH:23,7 SZH:71,8 CK: 7,9 SÓ: 2	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7 EN: 678 ZS: 23,8 TZS: 6,4 FH: 30 SZH:82,1 CK: 12,4 SÓ: 1	Paradicsomleves Lenmagos rántott halfilé Sárgarépás rizs Tzatziki Allergének: 1,3,4,7,9 EN: 740 ZS: 18,8 TZS: 3,7 FH: 24 SZH: 116,8 CK: 20,8 SÓ: 1,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kifli Póréhagyma Allergének: 1,6,7,10 EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1	Sajtkrém Császárzsemle Sörretek Allergének: 1,6,7 EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,3 CK: 2,5 SÓ: 0,9	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kígyóuborka Allergének: 1 EN: 212 ZS: 10 TZS: 3,6 FH:7,6 SZH:21,5 CK: 0,3 SÓ: 1,3	Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika Allergének: 1 EN: 298 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 4,8 SZH:32,6 CK: 0,4 SÓ: 1	Epres 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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST · GYERMELYI · Univer · DETKI 1983 · Mizo · Házi Arany · szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM — Általános Iskola Felső Tagozat — 2022.10.10.–2022.10.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Császárzsemle Allergének: 1,6,7,12 EN: 242 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH:37,5 CK: 8,9 SÓ: 1,3	Gyümölcstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Allergének: 1,7,12 EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,3 CK: 9,1 SÓ: 1,5	Vaníliás tej Kakaós kalács Allergének: 1,3,7 EN: 348 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:56,2 CK: 25,2 SÓ: 0,7	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,10,12 EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sörretek Allergének: 1,7,12 EN: 277 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH: 39,4 CK: 8,5 SÓ:1,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,9,12 EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka Allergének: 1,7,10,12 EN: 736 ZS: 25,5 TZS: 7,9 FH: 23,5 SZH:101 CK: 36,2 SÓ: 1,9	Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós csusza Körte Allergének: 1,3,7,10 EN: 887 ZS: 22,8 TZS: 10,2 FH:33 SZH:127,8 CK: 23,3 SÓ: 2,6	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Allergének: 6,10,12 EN: 577 ZS: 24,5 TZS: 10,7 FH: 14,2 SZH:65,6 CK: 28,1 SÓ: 3	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs Allergének: 1,3,7,9,10 EN: 568 ZS: 18,3 TZS: 5,9 FH: 26,9 SZH: 72,9 CK: 6,4 SÓ: 0,5	Bakonyi betyárleves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 1011 ZS: 31,6 TZS: 6,3 FH: 28 SZH: 144,6 CK: 17,9 SÓ: 1,6	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Búzakorpás diákrúd Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:239 ZS: 10,6 TZS: 6,2 FH: 6,1 SZH:29,1 CK:2,3 SÓ: 1,2	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sörretek Allergének: 1,7 EN: 243 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka Allergének: 1 EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Saláta levél Allergének: 1 EN: 202 ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 7,6 SZH:21,7 CK: 0,3 SÓ: 1,3	Piskóta szelet Szilva Allergének: 1,3,6,7 EN: 157 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 26,7 CK: 22,3 SÓ: 0,1	Kockasajt Kifli Allergének: 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
GYERMELYI Univer DETKI 1983 Mizo Házi Arany szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM — Általános Iskola Felső Tagozat — 2022.10.17.–2022.10.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej Fonott kalács Allergének: 1,3,7 EN:339 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,2 SZH:55 CK:25,2 SÓ: 0,7	Gyümölcstea Körözött Félbarna kenyér Sörretek Allergének: 1,7,12 EN: 245 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,1 CK: 7,7 SÓ: 1,1	Gyümölcstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom 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 Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,6,10,12 EN: 275 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH: 37,9 CK: 7,6 SÓ: 1,4	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Allergének: 1,7 EN:669 ZS: 27 TZS: 7,8 FH: 27,7 SZH:75,3 CK:13,5 SÓ: 1,2	Lebbencsleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,12 EN: 639 ZS: 25,5 TZS: 8,1 FH: 22,6 SZH:74,4 CK: 9,7 SÓ: 3,1	Sertésraguleves Mákos guba Meggyes öntet Alma Allergének: 1,3,7,9 EN: 808 ZS: 25,2 TZS: 6,7 FH:26,3 SZH:85,6 CK: 62,5 SÓ: 0,9	Tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta Allergének: 1,3 EN: 737 ZS: 32,3 TZS: 8,4 FH: 25,6 SZH:85,2 CK: 13,3 SÓ: 2,4	Almás szilvakrémleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csemegeuborka Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN: 677 ZS: 11 TZS: 1,9 FH: 22,1 SZH: 117,2 CK: 29,3 SÓ: 2	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:207 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32 CK:1,3 SÓ: 1,1	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	Edami sajt Margarin Kifli Allergének: 1,7 EN: 214 ZS: 7,6 TZS: 4 FH:9,5 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika Allergének: 1 EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:28,8 CK: 1,1 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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST · GYERMELYI · Univer · DETKI 1983 · Mizo · Házi Arany · szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM — Általános Iskola Felső Tagozat — 2022.10.24.–2022.10.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós Allergének: 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcstea Vaníliás túrókrém Zsemle Allergének: 1,7,12 EN: 252 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:42,3 CK: 11,7 SÓ: 0,7	Kakaós tej Margarin Kifli Allergének: 1,7 EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	Gyümölcstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1,6,12 EN: 239 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1,7	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Hentes sertéstokány Párolt rizs Allergének: 1,7,9,10,12 EN:707 ZS: 28,9 TZS: 9,3 FH: 26,4 SZH:83,3 CK:4,5 SÓ: 1,5	Bableves Sajtos tejfölös tészta Körte Allergének: 1,7,9 EN: 743 ZS: 28,2 TZS: 11,9 FH: 26,2 SZH:89 CK: 24,3 SÓ: 1	Tarhonyaleves Rakott karfiol Allergének: 1,7,12 EN: 529 ZS: 27,1 TZS: 8,2 FH:20,9 SZH:44,9 CK: 3,2 SÓ: 0,3	Zöldségleves Dinó szelet Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,12 EN: 559 ZS: 15,6 TZS: 2,6 FH: 17,9 SZH:80,7 CK: 1,7 SÓ: 2,1	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta Allergének: 1,3,9,12 EN: 983 ZS: 30,1 TZS: 4,7 FH: 37,5 SZH: 130,4 CK: 29,5 SÓ: 1,8	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma Allergének: 1,7 EN:230 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,6 SZH:33,7 CK:1,2 SÓ: 1,1	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika Allergének: 1 EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 241 ZS: 8 TZS: 4,2 FH:9,4 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Sörretek Allergének: 1 EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,1 CK: 0,7 SÓ: 1,7	Kockasajt Kifli Allergének: 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
GYERMELYI Univer DETKI 1983 Mizo HA Házi Arany
szupermenza HUNGAST