

Füzesabony

Általános Iskola Felső Tagozat

2022. 11. 28.–2022. 12. 04.

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: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8 SZH:41,1 CK: 8,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 251 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:38,3 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 39,4 CK: 7,9 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>Tarhonyaleves Baromfi vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 650 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,2 SZH:80,4 CK: 9,2 SÓ: 3,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 694 ZS: 39,9 TZS: 13,5 FH:24,3 SZH:51,1 CK: 5,6 SÓ: 4,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 851 ZS: 29,5 TZS: 4,7 FH: 33,1 SZH:108,1 CK: 19,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldborsókrém leves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 750 ZS: 33,6 TZS: 11,7 FH: 26,8 SZH: 81,1 CK: 2,6 SÓ: 0,5</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 Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</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>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Eidami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 10,1 SZH:31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 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 vizsgálást végző munkatársainknál! 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.

## Füzesabony

## Általános Iskola Felső Tagozat

2022. 12. 05.–2022. 12. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS: 4    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:42,4    CK:23,6    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 258 ZS: 6,3    TZS: 1,2    FH: 6,8 SZH:40    CK: 9,4    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 209 ZS: 2,9    TZS: 0,3    FH:4,6 SZH:38,7    CK: 8,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 10,5 SZH:50,3    CK: 25,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH: 9,4 SZH: 40,6    CK: 8,6    SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:784 ZS: 35,8    TZS: 10    FH: 23,5 SZH:85,7    CK:17,9    SÓ: 3</p>	<p>Köménymagleves Pírtzott zsemlekokca Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 685 ZS: 23,3    TZS: 3,8    FH: 28 SZH:90,4    CK: 12,9    SÓ: 3,3</p>	<p>Sertésragu leves Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 947 ZS: 31,6    TZS: 7,3    FH:31,3 SZH:129,5    CK: 39,3    SÓ: 0,4</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 637 ZS: 18,3    TZS: 5,3    FH: 34,6 SZH:82,2    CK: 8,4    SÓ: 2</p>	<p>Fahéjas almaleves Sajtkrémert sertés ragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 688 ZS: 27,7    TZS: 8,7    FH: 30,9 SZH: 76    CK: 23    SÓ: 0,5</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,8    TZS: 4,1    FH: 6,3 SZH:34,2    CK:1,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,3 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2    TZS: 2,9    FH:8,7 SZH:31,9    CK: 0,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 7,3    TZS: 2,3    FH: 7,7 SZH:33,7    CK: 0,6    SÓ: 1,9</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>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Füzesabony

Általános Iskola Felső Tagozat

2022. 12. 12.–2022. 12. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:342 ZS: 7 SZH:55,3 TZS: 3,7 CK:24,3 FH: 10,3 SÓ: 0,7	EN: 234 ZS: 4,1 SZH:38,9 TZS: 2,2 CK: 9 FH: 8,2 SÓ: 0,9	EN: 237 ZS: 3,9 SZH:39,1 TZS: 2 CK: 8,7 FH:9,6 SÓ: 1,2	EN: 324 ZS: 5,4 SZH:53,6 TZS: 2,4 CK: 22,3 FH: 10,3 SÓ: 1,3	EN: 243 ZS: 5,2 SZH: 38,2 TZS: 1,5 CK: 7,9 FH: 7,2 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Fahéjas szilvaleves Borsos sertéstokány Párolt rizs Csemegeuborka	Magyaros gombaleves Sertés fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Húsos paella Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:722 ZS: 26,8 SZH:96,5 TZS: 8,2 CK:34,9 FH: 22,3 SÓ: 1,8	EN: 643 ZS: 23,2 SZH:78 TZS: 6,4 CK: 2,2 FH: 23,6 SÓ: 2,3	EN: 778 ZS: 26,9 SZH:105,5 TZS: 6,7 CK: 44,8 FH:24,6 SÓ: 0,1	EN: 613 ZS: 19 SZH:84,5 TZS: 4,9 CK: 20,1 FH: 22 SÓ: 2,7	EN: 775 ZS: 35,3 SZH: 83,8 TZS: 11,3 CK: 14,8 FH: 28,6 SÓ: 3,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Narancs		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:215 ZS: 9,2 SZH:23,6 TZS: 0,2 CK:1,5 FH: 7,9 SÓ: 1,1	EN: 249 ZS: 9,5 SZH:31,8 TZS: 3,5 CK: 0,5 FH: 7,8 SÓ: 1,7	EN: 241 ZS: 9,5 SZH:31,2 TZS: 5,4 CK: 1,6 FH:5,8 SÓ: 1,1	EN: 246 ZS: 8,2 SZH:33,4 TZS: 2,9 CK: 0,8 FH: 8,3 SÓ: 1,8	EN: 156 ZS: 4,4 SZH: 24,3 TZS: 3,4 CK: 23,2 FH: 2,5 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.

Füzesabony

Általános Iskola Felső Tagozat

2022. 12. 19.–2022. 12. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:204 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 3,8 SZH:31,4    CK:8,2    SÓ: 0,9</p>	<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>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 279 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH:6 SZH:39,6    CK: 8,8    SÓ: 1,3</p>				
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:671 ZS: 30    TZS: 8,5    FH: 26,8 SZH:63,3    CK:10,7    SÓ: 2,7</p>	<p>Magyaros karfiol leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 568 ZS: 20,1    TZS: 7,2    FH: 21,2 SZH:74,2    CK: 14,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Csontleves Sertés sült gombamártással Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 896 ZS: 27,6    TZS: 5,7    FH:35,9 SZH:124,6    CK: 18,3    SÓ: 2</p>	TÉLI SZÜNET	TÉLI SZÜNET		
UZSONNA	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,6 SZH:32,9    CK:0,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2    TZS: 2,9    FH: 8,7 SZH:31,9    CK: 0,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 3,2    TZS: 2,2    FH:3,8 SZH:36,6    CK: 28,6    SÓ: 0,2</p>				

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 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.