

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 02.–2023. 01. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Zala krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 242 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 7 SZH:37,8 CK: 8,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,6 CK: 9,3 SÓ: 1,5</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>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 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>Csontleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:489 ZS: 19,4 TZS: 5,9 FH: 21,5 SZH:52,7 CK:2,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 596 ZS: 25,2 TZS: 7,1 FH: 20,6 SZH:68,8 CK: 6,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Bableves Túró Tejföl Csusza tészta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 779 ZS: 22,5 TZS: 9,5 FH:29,8 SZH:106,3 CK: 2,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 507 ZS: 14,5 TZS: 4,2 FH: 20 SZH:70,7 CK: 10,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldségregm leves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 521 ZS: 17 TZS: 5,4 FH: 23,1 SZH: 67,8 CK: 6 SÓ: 0,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 251 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:34 CK: 2 SÓ: 2,4</p>	<p>Piskóta szelet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 144 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 23,4 CK: 19 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. 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) megtekinthető.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 09.–2023. 01. 15.

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
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 247
ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4
SZH:41,3 CK: 8 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10

EN: 215
ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH:4,7
SZH:39,6 CK: 8,1 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

Gyümölcsstea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,10

EN: 277
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2
SZH: 38,2 CK: 7,9 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:578
ZS: 23,5 TZS: 6,9 FH: 23,6
SZH:64,8 CK:11,9 SÓ: 0,2

Lebbencsleves
Sertés fasírt
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

Sertés raguleves
Mák szórat
Spagetti
Alma

Allergének:
1,3,9

EN: 696
ZS: 23,6 TZS: 5 FH:22,8
SZH:97,2 CK: 41 SÓ: 0,2

Tojásleves
Zöldborsós csirkeragu
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3

EN: 595
ZS: 21 TZS: 4,2 FH: 24,3
SZH:76,6 CK: 11,8 SÓ: 0,5

Almás szilvakrém leves
Panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,4,7,10,12

EN: 579
ZS: 14,9 TZS: 2 FH: 17,1
SZH: 89,4 CK: 29,9 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:152
ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 0,7

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

Sajtkrém
Kifli
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

EN: 196
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH:8,1
SZH:29,9 CK: 2 SÓ: 0,8

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 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 étkezéstést 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

2023. 01. 16.–2023. 01. 22.

	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>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 262 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:40 CK: 9,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:42,5 CK: 11,9 SÓ: 0,7</p>	<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 Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 246 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 2,3</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 Pirított zsemlekocka Hentes sertéstopkány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:621 ZS: 25,6 TZS: 8 FH: 22,5 SZH:37,5 CK:4 SÓ: 1,2</p>	<p>Kolbászos lencseleves Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 672 ZS: 19,7 TZS: 4 FH: 22,7 SZH:99,6 CK: 17,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott zöldbab</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 529 ZS: 26,9 TZS: 8,2 FH:21 SZH:45,3 CK: 3,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 496 ZS: 15,8 TZS: 3,8 FH: 15,6 SZH:67,1 CK: 1,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 888 ZS: 26,7 TZS: 4,2 FH: 33,7 SZH: 119,2 CK: 28,2 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>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 8 TZS: 4,2 FH:9,4 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,1 CK: 0,7 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. 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) megtekinthető.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 23.–2023. 01. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,8 CK:9,4 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>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 257 ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2 SZH:39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 249 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,1 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>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:576 ZS: 20,4 TZS: 6,5 FH: 22,2 SZH:73,4 CK:21,3 SÓ: 2</p>	<p>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 607 ZS: 16,7 TZS: 3,2 FH: 24,4 SZH:85,8 CK: 12,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Bácskai rizses hús Csemegeuborka Köménymaglevés Pirított kenyérkocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 604 ZS: 28,6 TZS: 7,3 FH:20,1 SZH:64,7 CK: 5,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Frankfurti leves Morzsás nudli Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 822 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 20,1 SZH:109,4 CK: 18,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Újhagymás burgonyakrém leves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 26,9 TZS: 9,6 FH: 28,3 SZH: 69,8 CK: 8,9 SÓ: 0,9</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 Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:31,7 CK: 2,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH:8,5 SZH:32,5 CK: 0,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Császárszemle Margarin Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 184 ZS: 4,9 TZS: 2 FH: 4,7 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 0,7</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 érdeklődi kiszolgálást 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) megtekinthető.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 30.–2023. 02. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 215 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH:40,7 CK: 8,1 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 242 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,6 CK: 8 SÓ: 0,9	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Kertészleves Négysajtos csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:452 ZS: 14,3 TZS: 3,1 FH: 20,4 SZH:59,9 CK:1,4 SÓ: 1,4	Csontleves Székelykáposzta Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 478 ZS: 22 TZS: 8,1 FH: 20,5 SZH:45,1 CK: 3,6 SÓ: 4	Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 520 ZS: 16,4 TZS: 6,3 FH:21,8 SZH:64,9 CK: 32,6 SÓ: 0,4	Daragaluska leves Sárga borsófőzelék Csirkevagdalt Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 691 ZS: 20,7 TZS: 3,9 FH: 35,3 SZH:81,3 CK: 0,7 SÓ: 3,3	Meggyleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 668 ZS: 19,8 TZS: 5,3 FH: 23,2 SZH: 98,1 CK: 40,6 SÓ: 0,2	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9	Kifli Margarin Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 202 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 5 SZH: 37,8 CK: 12,3 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsologálást 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) megtekinthető.