

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 04. 03.–2023. 04. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,3 CK: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 215 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH:4,7 SZH:39,6 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<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>				
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:574 ZS: 23,5 TZS: 6,9 FH: 23,6 SZH:63,7 CK:10,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Lebbencsleves Sertés fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 639 ZS: 25,5 TZS: 8,1 FH: 22,6 SZH:74,4 CK: 9,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Csirke raguleves Almás pite</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 730 ZS: 21,1 TZS: 9,3 FH:25,2 SZH:107,1 CK: 27,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Daragaluska leves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 569 ZS: 16,2 TZS: 3,6 FH: 23,8 SZH:80,7 CK: 10,2 SÓ: 1,1</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>			
UZSONNA	<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:152 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH:8,1 SZH:29,9 CK: 2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:28,8 CK: 1,1 SÓ: 1,4</p>				

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 04. 10.–2023. 04. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 238 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,9 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH: 40,8 CK: 20,8 SÓ: 0,5</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><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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tarhonyaleves Főtt tojás Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 384 ZS: 8,9 TZS: 3,1 FH: 17,4 SZH: 52,4 CK: 11,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Paradisomleves Csirkepörkölt Zöldséges bulgur Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 625 ZS: 15,7 TZS: 2,1 FH: 24,9 SZH: 87 CK: 28,6 SÓ: 0,8</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>Bableves Sajtos tejfőlés tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 644 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 26,2 SZH: 71,7 CK: 4,6 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 Kígyóborka</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>Kifli Teavaj Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,2 TZS: 6,2 FH: 5 SZH: 38 CK: 12,4 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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 04. 17.–2023. 04. 23.

	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 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>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2 SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Lucskos káposzta Köményes sült Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:419 ZS: 11,3 TZS: 1,8 FH: 23 SZH:56 CK:3,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Rizses hús Csemegeuborka</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>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Bácskai</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 23,5 TZS: 7,3 FH:19,8 SZH:79,6 CK: 23,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1016 ZS: 32 TZS: 5,1 FH: 24,7 SZH:147,5 CK: 15 SÓ: 2,3</p>	<p>Újhagymás burgonya krémleves Vegetáriánus Bolognai Spagetti Sajt szórat</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,1 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 1</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 04. 24.–2023. 04. 30.

	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>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 257 ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:38,4 CK: 8,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH:9,9 SZH:39,6 CK: 8,1 SÓ: 0,9</p>	<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 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><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>Meggyleves Párolt rizs Gombapaprikás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:532 ZS: 14,3 TZS: 4,4 FH: 10,6 SZH:87,5 CK:29,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Húsgombóc Paradisommártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 582 ZS: 23,7 TZS: 5,5 FH: 19,4 SZH:70,7 CK: 20,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Szarvacskta tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 11,9 TZS: 1,8 FH:24,8 SZH:64,8 CK: 8,2 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Sült kolbász Sárga borsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 521 ZS: 12 TZS: 2,5 FH: 20,6 SZH:73,1 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Hamisgulyás Morzsás nudli Gyümölcs öntet Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 737 ZS: 8,9 TZS: 0,8 FH: 18 SZH: 118 CK: 0,6 SÓ: 2,7</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</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: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4</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>	<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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekért megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.