

BALATONFÜRED

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.05.01.–2023.05.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Vaníliás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 355 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH: 54,2 CK: 27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 9,6 SZH: 37,2 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH: 40 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,8 SZH: 44,6 CK: 13,3 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>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 549 ZS: 15,8 TZS: 4,4 FH: 21,8 SZH: 74,8 CK: 14,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 616 ZS: 22,7 TZS: 6,9 FH: 21,4 SZH: 78,3 CK: 18,3 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökréMLEVES Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 816 ZS: 28,9 TZS: 7,8 FH: 25,5 SZH: 108,5 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Kakaós süti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 459 ZS: 13,3 TZS: 3,1 FH: 15,7 SZH: 61,9 CK: 19,6 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kenőmájás Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN: 239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH: 29,5 CK: 2,4 SÓ: 1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH: 30,5 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtos kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH: 43,1 CK: 19,9 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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

BALATONFÜRED

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.05.08.–2023.05.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK:23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 8,9 SZH:40,5 CK: 8,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,2 SZH:52,2 CK: 26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH:40 CK: 8,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 268 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 40,9 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>Kakukkfűves hagymakrémeles Pírtott kenyérbocsa Bazsalikomos paradicsomos spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:512 ZS: 15,6 TZS: 5,4 FH: 17,9 SZH:73,7 CK:11,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 594 ZS: 15,2 TZS: 5,4 FH: 34 SZH:79 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Magyaros zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 587 ZS: 19,4 TZS: 5,1 FH:22,3 SZH:74,8 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertés vagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 934 ZS: 32,7 TZS: 8,5 FH: 39,5 SZH:113,9 CK: 17,4 SÓ: 3,8</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvátöltelkes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 857 ZS: 20,5 TZS: 2,8 FH: 18,5 SZH: 153,9 CK: 30,8 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>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:22,5 CK:1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH:7,7 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 254 ZS: 11 TZS: 4,2 FH: 8,2 SZH:30,7 CK: 1,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

BALATONFÜRED

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.05.15.–2023.05.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Kakaós foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:340 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:54,4 CK:25,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH:39,1 CK: 8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:38,7 CK: 8,3 SÓ: 0,7</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>	<p>Gyümölcsstea Tojáskarika 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 Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:845 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 26 SZH:140,3 CK:59,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,3</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</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Pirított burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 688 ZS: 30,9 TZS: 7,5 FH: 21,7 SZH:75,8 CK: 23,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 840 ZS: 39,9 TZS: 12,2 FH: 22 SZH: 94,3 CK: 10,7 SÓ: 1,3</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:259 ZS: 11,5 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH:30,4 CK:1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:21,6 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Almás süti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 132 ZS: 4,5 TZS: 0,6 FH: 2,2 SZH: 20,5 CK: 10,4 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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

BALATONFÜRED

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.05.22.–2023.05.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:40,1 CK: 8,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 252 ZS: 6 TZS: 1 FH:6,7 SZH:39,1 CK: 9,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,1 SZH:36 CK: 10,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,2 TZS: 3,8 FH: 7,4 SZH: 43,2 CK: 10,1 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:707 ZS: 31,4 TZS: 7,6 FH: 19,7 SZH:83,6 CK:25,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 481 ZS: 16,6 TZS: 4,6 FH: 21,9 SZH:57,3 CK: 1,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,8 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 583 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,8 SZH:86,5 CK: 29,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldséglevés Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 420 ZS: 5,5 TZS: 0,7 FH: 24,2 SZH: 66,6 CK: 5,5 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:218 ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 5,6 SZH:24,3 CK:1,1 SÓ: 1,1</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 Kígyóuborka</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 Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 263 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 6,8 SZH: 30,2 CK: 1,7 SÓ: 1,2</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

BALATONFÜRED

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.05.29.–2023.06.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4,1 TKS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 38,9 CK: 9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,4 TKS: 2 FH: 10,1 SZH: 40,7 CK: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 5,4 TKS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TKS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 720 ZS: 23,8 TKS: 5 FH: 23 SZH: 101,5 CK: 41,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 767 ZS: 25,5 TKS: 9 FH: 24,6 SZH: 104,8 CK: 30,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 15,3 TKS: 4,3 FH: 24,1 SZH: 107,7 CK: 11,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 960 ZS: 35,6 TKS: 5,3 FH: 61,5 SZH: 90,2 CK: 2,1 SÓ: 4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,8 TKS: 3,7 FH: 7,9 SZH: 30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 7,2 TKS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,2 TKS: 2,7 FH: 8,2 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TKS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsólgáást 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), TKS (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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.