

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.09.01.–2025.09.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:606
ZS:22,4 TZS:5,7 FH:20,7
SZH:78,9 CK:20,9 SÓ:0,89

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:642
ZS:22,5 TZS:9 FH:17,8
SZH:86,3 CK:28,9 SÓ:3,81

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:791
ZS:32,6 TZS:8,5 FH:20,3
SZH:99 CK:8,3 SÓ:3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:435
ZS:12,1 TZS:3 FH:20,9
SZH:54 CK:12,3 SÓ:2,28

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:717
ZS:14 TZS:2,1 FH:25,6
SZH:113,8 CK:24,2 SÓ:1,34

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:567
ZS:13,6 TZS:1,5 FH:20,9
SZH:85 CK:21,1 SÓ:1,19

Allergének:
1,7,12

EN:543
ZS:17,8 TZS:4,8 FH:23,1
SZH:70,5 CK:25,3 SÓ:0,66

Allergének:
1,3,7

EN:653
ZS:21,6 TZS:6,8 FH:25,7
SZH:86,2 CK:17,4 SÓ:0,5

Allergének:
1,12

EN:618
ZS:19,1 TZS:5,9 FH:33,2
SZH:77 CK:9 SÓ:1,27

Allergének:
1,3,9,12

EN:572
ZS:13,8 TZS:4,3 FH:29,3
SZH:76 CK:23,9 SÓ:1,26

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.09.08.–2025.09.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:625
ZS:23,4
SZH:85,6

TZS:6,2
CK:28,4

FH:16,3
SÓ:1,84

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Körte

Allergének:
1,3,7,12

EN:478
ZS:7,8
SZH:70,1

TZS:2,4
CK:17,8

FH:22,2
SÓ:1,05

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,7

EN:604
ZS:15,6
SZH:93,7

TZS:2
CK:34,3

FH:17,8
SÓ:1,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Lencsegyúvás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:891
ZS:22,4
SZH:138,3

TZS:7,5
CK:20,4

FH:29,3
SÓ:2,11

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Fokhagymakrémléves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:748
ZS:34,7
SZH:73,9

TZS:12,8
CK:12,4

FH:33,3
SÓ:1,25

Allergének:
10,12

EN:700
ZS:27,6
SZH:73,9

TZS:6
CK:29,5

FH:34,6
SÓ:2,23

Allergének:
1,3,7,12

EN:598
ZS:24,7
SZH:70,4

TZS:12,2
CK:9,1

FH:22,3
SÓ:1,16

Allergének:
1,7

EN:642
ZS:25,8
SZH:74,5

TZS:6,7
CK:3,9

FH:23,2
SÓ:2,29

Allergének:
1,3,7,9

EN:870
ZS:38,9
SZH:91,6

TZS:15,2
CK:9

FH:34,2
SÓ:2,91

Allergének:
1,3,7,12

EN:689
ZS:23,8
SZH:89,5

TZS:6,2
CK:11,3

FH:22,9
SÓ:2,54

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.

TUDJ MEG
TÖBBET!A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.09.15.–2025.09.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Szőlő

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:909
ZS:17,4
SZH:139,4
TZS:3,5
CK:56,3
FH:18,6
SÓ:2,12

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:627
ZS:20,4
SZH:83,2
TZS:4,9
CK:26,6
FH:22
SÓ:1,52

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,9,10

EN:583
ZS:15,6
SZH:77,2
TZS:2,1
CK:11,9
FH:27,8
SÓ:2,55

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:672
ZS:27,1
SZH:71,6
TZS:8,2
CK:11,1
FH:26,3
SÓ:2,64

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:720
ZS:16,1
SZH:119,4
TZS:2,8
CK:26,9
FH:23,3
SÓ:1,94

Allergének:
1,3,9,12

EN:648
ZS:10,5
SZH:120,1
TZS:1,3
CK:54,2
FH:14,9
SÓ:0,42

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4
TZS:4,6
CK:3,7
FH:23,5
SÓ:1,47

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:508
ZS:13,6
SZH:66
TZS:4,5
CK:10,1
FH:21,4
SÓ:2,73

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:625
ZS:17,3
SZH:76,2
TZS:4,2
CK:15,7
FH:32,6
SÓ:2,67

Allergének:
1,7,12

EN:687
ZS:22
SZH:75,3
TZS:3,6
CK:26,9
FH:34,8
SÓ:2,24

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.


TUDJ MEG
TÖBBET!

A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.09.22.–2025.09.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:636
ZS:19,9
SZH:81,7
TZS:5,1
CK:5,7
FH:25,8
SÓ:2,78

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Szilva

Allergének:
1,3,7,12

EN:794
ZS:31,2
SZH:90,9
TZS:8,6
CK:15,6
FH:32,9
SÓ:1,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darásmetélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:600
ZS:13,7
SZH:95
TZS:1,5
CK:20,8
FH:20,6
SÓ:0,89

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:455
ZS:11,4
SZH:62,3
TZS:4,8
CK:9,7
FH:17,6
SÓ:1,28

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:737
ZS:23,1
SZH:104,6
TZS:3
CK:24,6
FH:24,3
SÓ:2,04

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.09.29.–2025.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:512
ZS:16
SZH:65,3
TZS:4,5
CK:3,7
FH:20
SÓ:2,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:682
ZS:22,5
SZH:77,5
TZS:8,3
CK:9,9
FH:40,5
SÓ:2,06

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Körte

Allergének:
1,7,9,12

EN:753
ZS:13,2
SZH:137,5
TZS:2,6
CK:34,6
FH:14,6
SÓ:1,36

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:370
ZS:14,7
SZH:41,6
TZS:3,5
CK:15,8
FH:14,1
SÓ:0,99

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:617
ZS:17,1
SZH:91,9
TZS:4,1
CK:26,6
FH:19,8
SÓ:1,52

Allergének:
1,6,7,12

EN:586
ZS:14
SZH:86,6
TZS:2,1
CK:16,4
FH:23,1
SÓ:2,22

Allergének:
1,7,9,12

EN:609
ZS:19,3
SZH:78,1
TZS:5,7
CK:10,7
FH:23,8
SÓ:2,32

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:623
ZS:17,8
SZH:94,4
TZS:5,1
CK:6,2
FH:16,3
SÓ:0,69

Allergének:
1,3,7,12

EN:454
ZS:15,8
SZH:58,7
TZS:3,8
CK:6,7
FH:17,6
SÓ:0,76

Allergének:
1,7,10,12

EN:532
ZS:10,4
SZH:75,8
TZS:4,2
CK:26,9
FH:28,2
SÓ:2,24

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

