

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.11.03.–2025.11.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:660
ZS:26
SZH:71,8
TZS:10,8
CK:27,9
FH:18,8
SÓ:2,73

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:

Köménymagles (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Kukorica csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:642
ZS:25,8
SZH:74,5
TZS:6,7
CK:3,9
FH:23,2
SÓ:2,29

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1032
ZS:17,6
SZH:175,2
TZS:2,3
CK:24,8
FH:32,2
SÓ:2,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Fokhagymakrémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (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:
1,7,10,12

EN:649
ZS:23,9
SZH:89,7
TZS:6,5
CK:28,5
FH:17,1
SÓ:1,87

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:604
ZS:15,6
SZH:93,7
TZS:2
CK:34,3
FH:17,8
SÓ:1,2

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:779
ZS:27,5
SZH:65,5
TZS:3,6
CK:9,5
FH:49
SÓ:3,99

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.11.10.–2025.11.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:863
ZS:18,5
SZH:127,6
TZS:3,6
CK:32,2
FH:20,9
SÓ:2,22

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Káposztafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:435
ZS:19,6
SZH:41,7
TZS:7,3
CK:5,8
FH:19,9
SÓ:4,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségskrémleves (1,7,9)
Levesgyöngy (1,3,7)
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:702
ZS:34,4
SZH:72,5
TZS:12,4
CK:10
FH:23,9
SÓ:3,14

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:657
ZS:18,5
SZH:78,1
TZS:3,9
CK:16,5
FH:34,4
SÓ:2,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:724
ZS:16,2
SZH:119,6
TZS:3
CK:27,9
FH:24,1
SÓ:1,89

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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

2025.11.17.–2025.11.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:617
ZS:15,6
SZH:89,4
TZS:3
CK:25,6
FH:23,2
SÓ:2,55

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Lebbencsleves (1,12)
Csirke fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,12

EN:677
ZS:17,9
SZH:84,1
TZS:4,5
CK:13,8
FH:34
SÓ:3,2

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:

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Kakaós süti (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591
ZS:15,7
SZH:88,6
TZS:4,3
CK:30,6
FH:16,7
SÓ:1,36

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

Veszprém

Általános Iskola Felső Tagozat

2025.11.24.–2025.11.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

EBÉD A

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:435
ZS:15,7
SZH:50
TZS:4,4
CK:3,5
FH:17,8
SÓ:2,18

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
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:721
ZS:13,2
SZH:129,2
TZS:2,6
CK:38,7
FH:14,6
SÓ:1,35

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:

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényel (1,12)
Petrezselymes rizs
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,7,12

EN:569
ZS:13,4
SZH:92
TZS:1,5
CK:29,6
FH:15,9
SÓ:1,7

EBÉD B

Allergének:
1,7,12

EN:600
ZS:18,2
SZH:76,2
TZS:4,3
CK:3,9
FH:26,5
SÓ:1,75

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:577
ZS:19,7
SZH:66,2
TZS:4,8
CK:5,6
FH:23,4
SÓ:3,19

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591
ZS:17,8
SZH:86,1
TZS:5,1
CK:10,3
FH:16,3
SÓ:0,68

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin

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

Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:557
ZS:10,6
SZH:79,4
TZS:3,9
CK:29,3
FH:30,3
SÓ:1,09

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Színes vegyessaláta (12)

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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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