

ÉTLAP

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2020.02.03-2020.02.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Erőleves
Csirkepörkölt
Babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 566
ZS: 21,2 TZS: 4,4 FH: 29,6
SZH: 60 CK: 3 SÓ: 3,5

100 %-os gyümölcslé
Budapest szárnyas ragu
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1, 10

EN: 674
ZS: 21,8 TZS: 3,6 FH: 28,4
SZH: 88,9 CK: 7,4 SÓ: 2,7

Hamis gulyásleves
Carbomara spagetti*
Mandarin

Allergének:
1, 3, 7, 10, 12

EN: 965
ZS: 46 TZS: 14,1 FH: 29,4
SZH: 104,7 CK: 12,5 SÓ: 3,4

Vegyes zöldségleves
Gombócós káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 677
ZS: 31,8 TZS: 5,7 FH: 25,5
SZH: 69,1 CK: 3,7 SÓ: 3,5

Zöldborsó krémleves
Levesgyöngy
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Sárgarépás káposztasaláta
Limonádé

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 1054
ZS: 46,6 TZS: 9,5 FH: 43,1
SZH: 108,5 CK: 18,4 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Erőleves
Dijoni csirkecsikok
Petrezselymes rizs

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 685
ZS: 22,4 TZS: 3,5 FH: 27,3
SZH: 90,2 CK: 3,9 SÓ: 3,1

100 %-os gyümölcslé
Szezámagos fasírt
Burgonyapüré
Csalamádé

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 843
ZS: 44,7 TZS: 7 FH: 26,4
SZH: 82,5 CK: 10,8 SÓ: 2,7

Hamis gulyásleves
Túrós batyu
Mandarin

Allergének:
1, 3, 7, 10, 12

EN: 997
ZS: 29,7 TZS: 8,7 FH: 35,5
SZH: 137,8 CK: 56,4 SÓ: 1,8

Vegyes zöldségleves
Csirkepaprikás
Orsó tészta

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 690
ZS: 26 TZS: 5,1 FH: 33
SZH: 79,3 CK: 2,1 SÓ: 3,3

Zöldborsó krémleves
Levesgyöngy
Bácskai rizses hús
Sárgarépás káposztasaláta
Limonádé

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 852
ZS: 29,3 TZS: 8,3 FH: 32,7
SZH: 112,1 CK: 20,4 SÓ: 2,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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:

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 étkeztetést 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.

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2020.02.10-2020.02.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Kertészleves
Vadas mártás csirkéből
Makaróni

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 732
ZS: 26,8 TZS: 5,2 FH: 34
SZH: 85,9 CK: 4 SÓ: 3,1

Tojásleves
Csőben sült húsos karfiol
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 960
ZS: 53,7 TZS: 10,1 FH: 33,3
SZH: 82,8 CK: 2,3 SÓ: 2,5

Bakonyi betyárleves sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér
Meggyes mákos guba
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 1223
ZS: 29,3 TZS: 11,9 FH: 42,6
SZH: 192,1 CK: 74,7 SÓ: 3,3

Daragaluska leves
Halfasírt
Burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 921
ZS: 36 TZS: 7 FH: 37,3
SZH: 109,9 CK: 2 SÓ: 3,5

Paradicsomleves
Rántott gomba
Kukoricás rizs
Tartármártás
Citromos tea

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 1395
ZS: 66,5 TZS: 10,1 FH: 29,2
SZH: 166,2 CK: 39,2 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Kertészleves
Füstölt főtt tarja
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 832
ZS: 31 TZS: 8,7 FH: 42,1
SZH: 86,2 CK: 6,1 SÓ: 3,5

Tojásleves
Pusztapörkölt szárnyas hússal
Cékla savanyúság

Allergének:
1, 3, 10, 12

EN: 640
ZS: 36,2 TZS: 9,7 FH: 26,2
SZH: 53 CK: 2,5 SÓ: 3,5

Bakonyi betyárleves sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér
Gránátos kocka
Csemege uborka
Alma

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 1015
ZS: 33,1 TZS: 7,3 FH: 36,6
SZH: 140,5 CK: 12,5 SÓ: 3,4

Daragaluska leves
Hentes szárnyas tokány
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 689
ZS: 24,7 TZS: 5,9 FH: 28,2
SZH: 85,4 CK: 1,1 SÓ: 3,2

Paradicsomleves
Csirkemell lilahagymás
sajtkrémmel
Burgonyapüré
Citromos tea

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 807
ZS: 24,6 TZS: 7,7 FH: 42,5
SZH: 102,1 CK: 38,4 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

ZALAEGERSZEG

Közéiskola

2020.02.17-2020.02.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD A

Csontleves Mexikói bab Teljes kiőrlésű kenyér			Köménymaglevés Zsemlekocka Tavaszi szárnyas rizses hús Csalamádé			Majorannás májgaluska leves Darás metélt Szilvás körtevelő Mandarin			Zöldes burgonyaleves Dino szelet Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zeller krémeves pirított magokkal Parasztos csirkecomb filé Tört burgonya Párolt káposzta Limonádé								
<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN: 780			EN: 669			EN: 758			EN: 720			EN: 738			EN:					
ZS: 33,1	TZS: 3,2	FH: 26,7	ZS: 19,3	TZS: 3,2	FH: 29,1	ZS: 17,4	TZS: 3,1	FH: 24	ZS: 25,8	TZS: 3,6	FH: 22,5	ZS: 29,3	TZS: 6,7	FH: 34	ZS:	TZS:	FH:			
SZH: 89,1	CK: 2,5	SÓ: 3,1	SZH: 93,4	CK: 5,2	SÓ: 2,2	SZH: 123,7	CK: 20,8	SÓ: 2,2	SZH: 98	CK: 17,1	SÓ: 2,9	SZH: 82,2	CK: 22,5	SÓ: 3	SZH:	CK:	SÓ:			

EBÉD B

Csontleves Füstölt kacsamell gombóc fűszeres mártással* Vajas burgonya			Köménymaglevés Zsemlekocka Paradicsomos, sertés húsos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Majorannás májgaluska leves Pizzás csiga Mandarin			Zöldes burgonyaleves Parajos penne csirkehússal			Zeller krémeves pirított magokkal Rántott karfiol Párolt rizs Remoulade mártás Limonádé								
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN: 491			EN: 628			EN: 758			EN: 778			EN: 1118			EN:					
ZS: 10,4	TZS: 3,2	FH: 22,3	ZS: 22,6	TZS: 4,4	FH: 30,3	ZS: 26,2	TZS: 7,1	FH: 29,6	ZS: 27,8	TZS: 5,9	FH: 36,4	ZS: 57,9	TZS: 11,7	FH: 21,9	ZS:	TZS:	FH:			
SZH: 75,9	CK: 1,1	SÓ: 1,7	SZH: 72,5	CK: 17,1	SÓ: 2,6	SZH: 93	CK: 19,7	SÓ: 2,9	SZH: 93,4	CK: 1,2	SÓ: 3,5	SZH: 121,3	CK: 17,1	SÓ: 3,5	SZH:	CK:	SÓ:			

VACSORA

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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.

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2020.02.24-2020.03.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	
EBÉD A	<p>Lebbencsleves Csirke aprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 830 ZS: 43,8 TZS: 7,9 FH: 30,7 SZH: 75,7 CK: 2,7 SÓ: 3,5</p>	<p>Húsleves Rakott kelkáposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 596 ZS: 26,9 TZS: 3,7 FH: 29,2 SZH: 55,9 CK: 2,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Lencseleves Bazsalikomos, paradicsomos spagetti Reszelt sajt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 936 ZS: 31,2 TZS: 7,8 FH: 33,7 SZH: 123 CK: 27,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Paprikás burgonya sertés virslivel Cékla savanyúság Brownie Citromos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 870 ZS: 42,2 TZS: 16,5 FH: 20,4 SZH: 101,4 CK: 39 SÓ: 3,5</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott halfilé Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 1088 ZS: 41,8 TZS: 8,5 FH: 36,1 SZH: 138,2 CK: 33 SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		
EBÉD B	<p>Lebbencsleves Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 839 ZS: 29,8 TZS: 5 FH: 28,2 SZH: 112,3 CK: 13,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Húsleves Párolt csirkemell Meggymártás Piritott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 662 ZS: 15,6 TZS: 3,9 FH: 35,3 SZH: 91,4 CK: 32,9 SÓ: 3</p>	<p>Lencseleves Füstölt sajtos zöldség vagdalt Piritott burgonya Tzatziki Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 879 ZS: 22,6 TZS: 5,8 FH: 30 SZH: 132,1 CK: 16,8 SÓ: 3,4</p>	<p>Pulykapörkölt Teljes kiőrlésű galuska Cékla savanyúság Brownie Citromos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10</p> <p>EN: 1122 ZS: 43,1 TZS: 10 FH: 40,7 SZH: 132,2 CK: 39,3 SÓ: 3,5</p>	<p>Fahéjas almaleves Óvári szelet Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 857 ZS: 34,5 TZS: 12 FH: 39,4 SZH: 90,5 CK: 33 SÓ: 3,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		
VACSORA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>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 étkeztetést 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.