

ZALAEGRSZEG

Általános Iskola felső tagozat

2020.02.03-2020.02.09.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 363 ZS: 12,7 TZS: 4,4 FH: 13,5 SZH: 49,1 CK: 15,4 SÓ: 1,1	Tej Sertés párizsi Margarin Csavart kifli Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 375 ZS: 13,5 TZS: 5,4 FH: 14,6 SZH: 49,3 CK: 9,4 SÓ: 1,4	Tea Zelleres tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 274 ZS: 8,6 TZS: 1,3 FH: 12,1 SZH: 36,4 CK: 10,1 SÓ: 0,9	Karamellás tej Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 363 ZS: 8,2 TZS: 3,5 FH: 12 SZH: 59,6 CK: 28,7 SÓ: 0,8	Tea Főtt tojáskarika Margarin Kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 244 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 7,6 SZH: 41,4 CK: 9 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Erőleves Csirkepörkölt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 508 ZS: 19,6 TZS: 4 FH: 27,7 SZH: 51,5 CK: 2,7 SÓ: 3,3	100 %-os gyümölcsle Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 10 EN: 585 ZS: 19,8 TZS: 3,3 FH: 26,7 SZH: 73 CK: 6,4 SÓ: 2,3	Hamis gulyásleves Carbomara spagetti* Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 790 ZS: 37,4 TZS: 11,3 FH: 23,8 SZH: 86,5 CK: 11,6 SÓ: 3	Vegyes zöldségleves Gombócós káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 573 ZS: 27 TZS: 4,9 FH: 21,5 SZH: 58,6 CK: 3,2 SÓ: 3,4	Zöldborsó krémleves Levesgyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Sárgarépás káposztasaláta Limonádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 960 ZS: 43,2 TZS: 9,1 FH: 39,2 SZH: 97,1 CK: 17,4 SÓ: 3,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Erőleves Dijoni csirkecsikok Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 598 ZS: 20,4 TZS: 3,2 FH: 25,6 SZH: 74,8 CK: 3,8 SÓ: 2,7	100 %-os gyümölcsle Szezámagos fasírt Burgonyapüré Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 779 ZS: 43,5 TZS: 6,5 FH: 24,6 SZH: 70,8 CK: 9,1 SÓ: 2,3	Hamis gulyásleves Túrós batyu Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 878 ZS: 25,8 TZS: 7,3 FH: 30,4 SZH: 122,8 CK: 49,9 SÓ: 1,6	Vegyes zöldségleves Csirkepaprikás Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 604 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 30,1 SZH: 65,1 CK: 2 SÓ: 2,9	Zöldborsó krémleves Levesgyöngy Bácskai rizses hús Sárgarépás káposztasaláta Limonádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 776 ZS: 27,1 TZS: 7,8 FH: 29,4 SZH: 101,8 CK: 19,1 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZZONNA	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 259 ZS: 10,7 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 32,3 CK: 0,1 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 248 ZS: 9,3 TZS: 5 FH: 11,9 SZH: 29,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Kolbászos vajkrém Kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 237 ZS: 8,5 TZS: 4,6 FH: 6,2 SZH: 33,4 CK: 2,1 SÓ: 0,7	Gépsonka Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 32 CK: 0,2 SÓ: 1,6	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 181 ZS: 4,1 TZS: 1,8 FH: 6,9 SZH: 27,3 CK: 3,3 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.
 Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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

Általános Iskola felső tagozat

2020.02.10-2020.02.16.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Mogyorós krém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 356 ZS: 12,1 TZS: 4,2 FH: 11 SZH: 50,9 CK: 17,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 271 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 12,8 SZH: 40,6 CK: 11,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Főtt sertés virsli Mustár Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 315 ZS: 10,2 TZS: 4,9 FH: 11,5 SZH: 43,3 CK: 10 SÓ: 2,2</p>	<p>Kakaós tej Bríós</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 343 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 56 CK: 27,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 345 ZS: 15,3 TZS: 6,7 FH: 13,6 SZH: 37,4 CK: 10,1 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>
<p>Kertészleves Vadas mártás csirkéből Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 644 ZS: 24,4 TZS: 4,8 FH: 31,2 SZH: 72 CK: 4 SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Csőben sült húsos karfiol Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 813 ZS: 46,4 TZS: 8,8 FH: 28,5 SZH: 67,6 CK: 2 SÓ: 2,2</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Meggyes mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 1013 ZS: 24,4 TZS: 9,8 FH: 35,4 SZH: 158,7 CK: 62,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Daragaluska leves Halfasírt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 848 ZS: 34,1 TZS: 6,5 FH: 35,2 SZH: 98,5 CK: 1,7 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott gomba Kukoricás rizs Tartármártás Citromos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 1116 ZS: 55 TZS: 8,4 FH: 21,6 SZH: 130,8 CK: 34,6 SÓ: 3,3</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>
<p>Kertészleves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 696 ZS: 25,5 TZS: 7,1 FH: 35,1 SZH: 72,9 CK: 5,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Pusztapörkölt szárnyas hússal Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12</p> <p>EN: 563 ZS: 32,1 TZS: 8,6 FH: 22,8 SZH: 46,2 CK: 2,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Gránátos kocka Csemege uborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 874 ZS: 28,3 TZS: 6,2 FH: 31,3 SZH: 121,4 CK: 12 SÓ: 3,1</p>	<p>Daragaluska leves Hentes szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 597 ZS: 22,3 TZS: 5,5 FH: 26,4 SZH: 69,8 CK: 1 SÓ: 2,9</p>	<p>Paradicsomleves Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Burgonyapüré Citromos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 690 ZS: 21,4 TZS: 6,7 FH: 37,4 SZH: 85,6 CK: 33,2 SÓ: 2,9</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>
<p>Szárnyas májkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 224 ZS: 5,2 TZS: 1,8 FH: 9,9 SZH: 34 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 194 ZS: 4 TZS: 1,3 FH: 13,2 SZH: 30,1 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Kifli Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 185 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 5,5 SZH: 33,6 CK: 1,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Barna zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 275 ZS: 11,8 TZS: 0,9 FH: 9 SZH: 32 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 263 ZS: 4,2 TZS: 2,4 FH: 7,6 SZH: 45,8 CK: 16,2 SÓ: 0,6</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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

Általános Iskola felső tagozat

2020.02.17-2020.02.23.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 479 ZS: 11,2 TZS: 2,1 FH: 14,7 SZH: 80,5 CK: 32,2 SÓ: 1	Tea Barackos túrókrém Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 247 ZS: 2,5 TZS: 1,7 FH: 9,2 SZH: 45,8 CK: 13,4 SÓ: 0,8	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Hosszú zsemle <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 270 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH: 51,2 CK: 9,6 SÓ: 1,1	Tej Teavaj Kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 321 ZS: 12,9 TZS: 8,6 FH: 10,5 SZH: 39,5 CK: 10,8 SÓ: 0,8	Tej Főtt tojás Margarin Magos zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 312 ZS: 9,7 TZS: 4,4 FH: 14,2 SZH: 41,4 CK: 9,3 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Csontleves Mexikói bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 658 ZS: 28,4 TZS: 2,8 FH: 22,8 SZH: 73,8 CK: 2,1 SÓ: 2,6	Köménymaglevés Zsemlecocka Tavaszi szárnyas rizses hús Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 593 ZS: 17,4 TZS: 2,8 FH: 25,6 SZH: 82,4 CK: 4,2 SÓ: 2	Majorannás májgaluska leves Darás metélt Szilvás körtevelő Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 654 ZS: 14,7 TZS: 2,6 FH: 20,4 SZH: 107,7 CK: 20,8 SÓ: 1,9	Zöldeséges burgonyaleves Dino szelet Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 556 ZS: 16,9 TZS: 2,4 FH: 18,5 SZH: 81,6 CK: 14,1 SÓ: 2,4	Zeller krémleves pirított magokkal Parasztos csirkecomb filé Tört burgonya Párolt káposzta Limonádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 652 ZS: 26,9 TZS: 6,3 FH: 30,5 SZH: 70 CK: 20,9 SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Csontleves Füstölt kacsamell gombóc fűszeres mártással* Vajas burgonya <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 388 ZS: 8,2 TZS: 2,5 FH: 17,2 SZH: 60,4 CK: 0,9 SÓ: 1,4	Köménymaglevés Zsemlecocka Paradicsomos, sertés húsos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 549 ZS: 20,1 TZS: 3,9 FH: 26,2 SZH: 63,1 CK: 14,6 SÓ: 2,3	Majorannás májgaluska leves Pizzás csiga Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 686 ZS: 23,6 TZS: 6,4 FH: 26,6 SZH: 84,7 CK: 18,6 SÓ: 2,6	Zöldeséges burgonyaleves Parajos penne csirkehússal <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 680 ZS: 25,2 TZS: 5,6 FH: 33,5 SZH: 77,7 CK: 1,2 SÓ: 3,3	Zeller krémleves pirított magokkal Rántott karfiol Párolt rizs Remoulade mártás Limonádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 976 ZS: 49,9 TZS: 10,1 FH: 20,1 SZH: 106,7 CK: 16,4 SÓ: 3,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Csavart kifli Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 228 ZS: 5,2 TZS: 2,7 FH: 5,7 SZH: 38,7 CK: 0,3 SÓ: 0,6	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 205 ZS: 4,7 TZS: 1,6 FH: 10,3 SZH: 30,1 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 244 ZS: 9,4 TZS: 5 FH: 12,2 SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Sajtos baromfi párizsi Margarin Zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 214 ZS: 6,4 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH: 31,3 CK: 0,1 SÓ: 1,3	Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 202 ZS: 3,6 TZS: 1,4 FH: 9,1 SZH: 31,8 CK: 7,9 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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

Általános Iskola felső tagozat

2020.02.24-2020.03.01.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 244 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH: 41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Lenmagos-petrezselymes tojáskrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,3 TZS: 3,2 FH: 6,8 SZH: 41 CK: 9,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 204 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 38,1 CK: 10,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 305 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 10,6 SZH: 52,4 CK: 21 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 275 ZS: 7,1 TZS: 3,1 FH: 19,2 SZH: 36,4 CK: 10,1 SÓ: 1,8</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>
<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: 739 ZS: 39,8 TZS: 7,1 FH: 28,5 SZH: 64,3 CK: 2,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Húsleves Rakott keltkáposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 511 ZS: 23 TZS: 3,1 FH: 25,1 SZH: 47,9 CK: 1,9 SÓ: 1,8</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: 776 ZS: 25,4 TZS: 6,4 FH: 27,8 SZH: 102,7 CK: 24,5 SÓ: 2,3</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: 754 ZS: 36,5 TZS: 13,9 FH: 17,5 SZH: 88,5 CK: 35,5 SÓ: 3,3</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: 946 ZS: 36,2 TZS: 7,5 FH: 31,8 SZH: 119,8 CK: 32 SÓ: 2,6</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>
<p>Lebbencsleves Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 737 ZS: 26,9 TZS: 4,5 FH: 26,4 SZH: 95,2 CK: 13,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Húsleves Párolt csirkemell Meggymártás Piritott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 589 ZS: 13,5 TZS: 3,6 FH: 31,5 SZH: 82,1 CK: 32,8 SÓ: 2,6</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: 713 ZS: 18 TZS: 4,6 FH: 24,1 SZH: 107,9 CK: 16,1 SÓ: 2,7</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: 986 ZS: 39,3 TZS: 9 FH: 37 SZH: 112,2 CK: 35,7 SÓ: 3,3</p>	<p>Fahéjas almaleves Óvári szelet Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 757 ZS: 30,5 TZS: 10,8 FH: 35 SZH: 79,5 CK: 32 SÓ: 2,8</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>
<p>Kenőmájás Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 227 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 6,5 SZH: 31,9 CK: 2 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 232 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH: 30,3 CK: 1 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 266 ZS: 11,5 TZS: 3,4 FH: 9,7 SZH: 31,4 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 257 ZS: 9,6 TZS: 5 FH: 12,9 SZH: 29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Mesefit keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 226 ZS: 8 TZS: 0 FH: 3,9 SZH: 32,8 CK: 15,8 SÓ: 0,2</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 étkezéstést 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.