

Ajka

Általános iskola alsó tagozat

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |   |   |   |                                     |                                     |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej<br>Gabonagolyó  | Tea<br>Pritaminpaprikás sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér        | Tej<br>Tojáskrém<br>Kenyer  | Karamellás tej<br>Vaj<br>Fatörzs kifli                              | Tej<br>Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7,8,11                                    | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10                                      | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:277<br>ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 11,6<br>SZH: 43,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4 | EN: 224<br>ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 6,8<br>SZH: 42,5 CK: 10,1 SÓ: 1,3 | EN: 334<br>ZS: 10,1 TZS: 2,8 FH: 16,4<br>SZH: 45,8 CK: 13,4 SÓ: 1,0 | EN: 389<br>ZS: 11,6 TZS: 3,8 FH: 17,3<br>SZH: 56,5 CK: 32,0 SÓ: 0,9 | EN: 347<br>ZS: 8,8 TZS: 2,4 FH: 22,6<br>SZH: 46,9 CK: 13,3 SÓ: 2,0          | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

EBÉD

|  |   |  |  |   |                                     |                                     |
|--|---|--|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Lebbencsleves<br>Sertéspörkölt<br>Tökfőzelék<br>Alma               | Karfiolleves<br>Bolognai spagetti<br>sertéshúsból<br>Reszelt sajt   | Magyaros gombaleves<br>Rakott zöldbab sertéshússal<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Citromos kerti leves<br>Csikós szárnyastokány<br>Párolt rizs       | Gyümölcsleves<br>Lenmagos rántott halfilé<br>Rozmaringos sárgarépa püré<br>Vajas burgonya |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7,9,12                                     | <u>Allergének:</u><br>1,3,7   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9                                      | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,12  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:610<br>ZS: 28,7 TZS: 6,0 FH: 22,2<br>SZH: 62,9 CK: 13,9 SÓ: 2,4 | EN: 644<br>ZS: 28,3 TZS: 10,1 FH: 23,1<br>SZH: 70,5 CK: 2,8 SÓ: 1,3 | EN: 600<br>ZS: 25,5 TZS: 6,1 FH: 23,8<br>SZH: 64,9 CK: 5,5 SÓ: 1,5           | EN: 617<br>ZS: 25,1 TZS: 5,1 FH: 24,2<br>SZH: 70,2 CK: 3,6 SÓ: 1,2 | EN: 689<br>ZS: 25,6 TZS: 8,1 FH: 31,3<br>SZH: 78,8 CK: 22,3 SÓ: 1,2                       | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

|  |  |   |   |   |                                     |                                     |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Retek                     | Zala felvágott<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kígyóuborka              | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Kifli<br>Lilahagyma               | Trappista sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kaliforniai paprika | Zabkeksz<br>Mandarin  |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,6,7                                      | <u>Allergének:</u><br>1  | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,3,5,6,7,8                                 | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:259<br>ZS: 8,8 TZS: 3,6 FH: 11,1<br>SZH: 32,8 CK: 0,0 SÓ: 1,2 | EN: 253<br>ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,3<br>SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 1,3 | EN: 255<br>ZS: 11,1 TZS: 3,2 FH: 8,3<br>SZH: 29,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4 | EN: 314<br>ZS: 12,1 TZS: 5,4 FH: 15,4<br>SZH: 35,2 CK: 0,0 SÓ: 1,9          | EN: 227<br>ZS: 7,9 TZS: 0,0 FH: 3,5<br>SZH: 34,6 CK: 13,8 SÓ: 0,3 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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 étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Ajka

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |  |   |  |  |                                     |                                     |
|---|--|---|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej<br>Dzsem<br>Margarin<br>Zsemle                                | Tea<br>Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Retek    | Tea<br>Sajtkrém<br>Zsemle<br>Paradicsom                           | Vanília ízű tej<br>Kakaós kalács                                   | Tea<br>Tojáskarika<br>Margarin<br>Kenyér<br>Retek                |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1  | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7  | <u>Allergének:</u><br>1,3  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:333<br>ZS: 7,2 TZS: 2,2 FH: 12,6<br>SZH: 53,0 CK: 23,4 SÓ: 1,0 | EN: 295<br>ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,4<br>SZH: 44,5 CK: 9,2 SÓ: 1,8 | EN: 224<br>ZS: 3,5 TZS: 2,2 FH: 5,6<br>SZH: 41,3 CK: 10,5 SÓ: 1,0 | EN: 337<br>ZS: 7,5 TZS: 4,2 FH: 12,7<br>SZH: 52,7 CK: 25,1 SÓ: 0,7 | EN: 252<br>ZS: 6,0 TZS: 0,9 FH: 9,0<br>SZH: 41,8 CK: 9,1 SÓ: 1,2 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

EBÉD

|  |  |  |  |   |                                     |                                     |
|--|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Csontleves gazdagon<br>Sertés fasírt<br>Fejtett babfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Tojásleves<br>Dijoni sertésszelet<br>Petrezselymes rizs<br>Lilahagymás káposztasaláta<br>Szilvás kevert sütemény | Sertés raguleves<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Túróval töltött gombóc<br>Édes tejföl<br>Banán | Zellerleves<br>Lecsós csirkecsíkok<br>Párolt rizs                  | Zöldség krémleves<br>Levesgyöngy<br>Roston csirkemell filé<br>Burgonyapüré<br>Vegyes saláta |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9  | <u>Allergének:</u><br>1,3,9  | <u>Allergének:</u><br>1,7,9,10,12   | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:730<br>ZS: 29,1 TZS: 8,7 FH: 29,3<br>SZH: 81,5 CK: 3,3 SÓ: 2,9                    | EN: 735<br>ZS: 27,3 TZS: 6,6 FH: 28,7<br>SZH: 90,2 CK: 27,9 SÓ: 2,9  | EN: 741<br>ZS: 26,1 TZS: 7,4 FH: 26,6<br>SZH: 95,9 CK: 65,4 SÓ: 3,0                          | EN: 618<br>ZS: 22,5 TZS: 3,2 FH: 26,2<br>SZH: 73,5 CK: 2,4 SÓ: 2,3 | EN: 649<br>ZS: 24,8 TZS: 6,0 FH: 32,8<br>SZH: 70,6 CK: 8,2 SÓ: 2,0                          | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

|   |  |   |  |   |                                     |                                     |
|---|--|---|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Magyaros vajkrém<br>Kenyér<br>Kígyóuborka                       | Edami sajt<br>Margarin<br>Kifli                                    | Gépsonka<br>Margarin<br>Kenyér                                    | Soproni felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Alma  | Gyümölcs ízű joghurt<br>Teljes kiőrlésű kifli                     |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7                                       | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u><br>1   | <u>Allergének:</u><br>1  | <u>Allergének:</u><br>1,7,8                                       | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:228<br>ZS: 8,6 TZS: 4,1 FH: 6,7<br>SZH: 32,9 CK: 0,3 SÓ: 1,2 | EN: 274<br>ZS: 12,7 TZS: 6,0 FH: 11,8<br>SZH: 27,1 CK: 0,7 SÓ: 1,2 | EN: 224<br>ZS: 5,7 TZS: 1,0 FH: 12,7<br>SZH: 32,0 CK: 0,0 SÓ: 1,5 | EN: 272<br>ZS: 8,0 TZS: 2,3 FH: 9,2<br>SZH: 40,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7 | EN: 207<br>ZS: 1,8 TZS: 0,9 FH: 7,7<br>SZH: 39,4 CK: 11,3 SÓ: 1,0 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Ajka

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

|         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek           | szombat            | vasárnap           |                    |
|---------|--|--|--|--|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Kakaós tej<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:327<br/>ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 12,6<br/>SZH: 53,0 CK: 29,4 SÓ: 0,6</p>   | <p>Tea<br/>Főtt sertésvirslis<br/>Ketchup<br/>Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,8</p> <p>EN: 358<br/>ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 11,1<br/>SZH: 44,5 CK: 15,7 SÓ: 2,7</p>            | <p>Tej<br/>Tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10</p> <p>EN: 338<br/>ZS: 9,1 TZS: 2,6 FH: 15,1<br/>SZH: 48,0 CK: 13,4 SÓ: 1,6</p>       | <p>Tej<br/>Gabonapely</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 281<br/>ZS: 5,2 TZS: 2,0 FH: 11,1<br/>SZH: 47,8 CK: 21,3 SÓ: 0,5</p>  | MUNKASZÜNETI NAP | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EBÉD    | <p>Erőleves friss zöldségekkel<br/>Sertéspörkölt<br/>Kerti főzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN:617<br/>ZS: 22,8 TZS: 3,9 FH: 28,3<br/>SZH: 68,9 CK: 5,1 SÓ: 3,1</p> | <p>Alföldi tésztaleves<br/><b>Stroganoff sertésragu*</b><br/>Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 620<br/>ZS: 23,5 TZS: 4,5 FH: 23,5<br/>SZH: 75,1 CK: 2,4 SÓ: 1,5</p> | <p><b>Újhagymás lencseleves*</b><br/>Sajtos-tejfölös spagetti<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10</p> <p>EN: 700<br/>ZS: 25,8 TZS: 9,4 FH: 29,1<br/>SZH: 84,2 CK: 15,1 SÓ: 1,3</p> | <p>Fahéjas szilvaleves<br/>Szezámagos rántott halfilé<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,11,12</p> <p>EN: 715<br/>ZS: 26,7 TZS: 6,2 FH: 29,3<br/>SZH: 87,2 CK: 25,1 SÓ: 2,7</p> | MUNKASZÜNETI NAP | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas<br/>Császárszemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:218<br/>ZS: 9,1 TZS: 4,0 FH: 8,6<br/>SZH: 23,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>  | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 303<br/>ZS: 12,0 TZS: 5,4 FH: 14,7<br/>SZH: 33,5 CK: 0,0 SÓ: 1,9</p>          | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 280<br/>ZS: 12,7 TZS: 3,8 FH: 9,4<br/>SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>  | <p>Kocka sajt<br/>Teljes kiőrlésű kifli<br/>Körte</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 220<br/>ZS: 4,2 TZS: 4,2 FH: 5,8<br/>SZH: 39,7 CK: 0,9 SÓ: 1,0</p>  | MUNKASZÜNETI NAP | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Ajka

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

|         | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|---|---|--|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Mogyorós krém<br/>Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,5,7,8</p> <p>EN:336<br/>ZS: 9,5    TZS: 4,0    FH: 13,0<br/>SZH: 52,3    CK: 22,4    SÓ: 1,3</p>  | <p>Tea<br/>Körözött<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 247<br/>ZS: 3,0    TZS: 1,4    FH: 10,5<br/>SZH: 44,0    CK: 10,4    SÓ: 1,2</p>   | <p>Tea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 290<br/>ZS: 8,3    TZS: 1,5    FH: 10,1<br/>SZH: 41,6    CK: 9,2    SÓ: 0,9</p>                   | <p>Tejeskávé<br/>Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 328<br/>ZS: 7,3    TZS: 3,7    FH: 12,0<br/>SZH: 52,0    CK: 26,6    SÓ: 0,7</p>   | <p>Tea<br/>Citromos tonhalkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,10</p> <p>EN: 225<br/>ZS: 3,1    TZS: 0,0    FH: 6,6<br/>SZH: 42,2    CK: 9,3    SÓ: 1,5</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Grízgaluska leves<br/>Sertés vagdalt<br/>Zöldborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN:705<br/>ZS: 26,9    TZS: 6,0    FH: 28,0<br/>SZH: 80,9    CK: 14,7    SÓ: 2,6</p> | <p>Köménymagleves<br/>Zsemlekocka<br/>Grillezett csirkecomb filé<br/>Lecsős karikaburgonya<br/>Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,5,10,12</p> <p>EN: 608<br/>ZS: 22,3    TZS: 3,1    FH: 26,5<br/>SZH: 72,0    CK: 1,0    SÓ: 2,3</p> | <p>Frankfurti leves<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Mákos metélt<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,5,7,8,12</p> <p>EN: 732<br/>ZS: 25,2    TZS: 7,6    FH: 25,9<br/>SZH: 96,8    CK: 31,5    SÓ: 2,9</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Reszelt csirkemáj<br/>Tört burgonya<br/>Meggyes kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 743<br/>ZS: 24,4    TZS: 4,8    FH: 26,8<br/>SZH: 99,9    CK: 37,9    SÓ: 2,1</p> | <p>Magyaros karalábéleves<br/>Rántott sertésszelet<br/>Petrezselymes rizs<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 682<br/>ZS: 26,8    TZS: 5,0    FH: 26,9<br/>SZH: 79,0    CK: 4,6    SÓ: 3,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Zöldfűszeres vajkrém<br/>Kifli<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:255<br/>ZS: 9,7    TZS: 4,8    FH: 5,0<br/>SZH: 35,4    CK: 0,9    SÓ: 0,6</p>   | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 249<br/>ZS: 9,5    TZS: 2,4    FH: 9,0<br/>SZH: 29,9    CK: 0,1    SÓ: 1,6</p>   | <p>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 288<br/>ZS: 12,0    TZS: 5,6    FH: 14,2<br/>SZH: 32,3    CK: 0,0    SÓ: 1,9</p>  | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 238<br/>ZS: 5,6    TZS: 0,7    FH: 13,2<br/>SZH: 32,9    CK: 0,0    SÓ: 1,5</p>                                     | <p>Natúr joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 214<br/>ZS: 5,4    TZS: 3,4    FH: 8,0<br/>SZH: 31,8    CK: 5,9    SÓ: 0,7</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Ajka

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |   |  |  |                                     |                                     |
|---|---|---|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Zsemle                                  | Tej<br>Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Kenyér                       | Tea<br>Zöldfűszeres túrókrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Sárgarépa hasáb | Karamellás tej<br>Fatörzs kifli                                    | Tea<br>Tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom         |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u><br>1,3,10                                     | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:356<br>ZS: 6,8 TZS: 2,2 FH: 11,9<br>SZH: 60,3 CK: 33,6 SÓ: 1,0 | EN: 372<br>ZS: 13,8 TZS: 4,5 FH: 18,4<br>SZH: 45,2 CK: 13,3 SÓ: 2,2 | EN: 255<br>ZS: 3,5 TZS: 1,1 FH: 10,2<br>SZH: 44,9 CK: 10,1 SÓ: 1,3        | EN: 385<br>ZS: 8,6 TZS: 3,8 FH: 14,7<br>SZH: 62,1 CK: 32,0 SÓ: 0,9 | EN: 268<br>ZS: 6,4 TZS: 0,6 FH: 8,5<br>SZH: 43,2 CK: 9,3 SÓ: 1,4 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

EBÉD

|  |   |   |   |   |                                     |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tavaszi leves<br>Sertés húsgombóc<br>Paradicsommártás<br>Főtt burgonya<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Reszeltészta leves<br>Édes-savanyú csirkecsíkok<br>Currys rizs      | Jókai bableves<br>Káposztás kocka<br>Alma                           | Zöldségleves<br>Tavaszi rizseshús<br>sertésből<br>Sárgarépás káposztasaláta | Vegyes gyümölcsleves<br>Pritaminos halpogácsa<br>Hagymás burgonya<br>Uborkasaláta |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,9,12   | <u>Allergének:</u><br>1,3,6,9,10                                    | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9                                       | <u>Allergének:</u><br>1,3,9   | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,12  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:713<br>ZS: 23,3 TZS: 5,9 FH: 22,7<br>SZH: 95,6 CK: 21,9 SÓ: 2,7                               | EN: 601<br>ZS: 21,0 TZS: 3,1 FH: 19,0<br>SZH: 62,4 CK: 11,1 SÓ: 1,5 | EN: 741<br>ZS: 27,0 TZS: 8,8 FH: 25,0<br>SZH: 95,4 CK: 15,3 SÓ: 2,4 | EN: 629<br>ZS: 17,1 TZS: 3,1 FH: 28,4<br>SZH: 85,3 CK: 4,0 SÓ: 1,9          | EN: 737<br>ZS: 25,8 TZS: 4,6 FH: 28,7<br>SZH: 94,2 CK: 23,4 SÓ: 1,0               | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

|   |   |   |   |  |                                     |                                     |
|---|---|---|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Kenőmájas<br>Kenyér<br>Kígyóuborka                              | Trappista sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Zöldpaprika | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Szezámagos zsemle                  | Sajtos párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Retek     | Kocka sajt<br>Kifli<br>Alma                                      |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,6,7                                     | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,6,11                                      | <u>Allergének:</u><br>1,6,7                                       | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:239<br>ZS: 8,9 TZS: 3,8 FH: 9,5<br>SZH: 31,4 CK: 0,0 SÓ: 1,9 | EN: 293<br>ZS: 11,9 TZS: 5,4 FH: 13,8<br>SZH: 32,2 CK: 0,0 SÓ: 0,8  | EN: 280<br>ZS: 13,2 TZS: 3,9 FH: 8,5<br>SZH: 29,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7 | EN: 263<br>ZS: 10,4 TZS: 0,0 FH: 9,4<br>SZH: 34,0 CK: 0,0 SÓ: 1,6 | EN: 210<br>ZS: 4,1 TZS: 2,5 FH: 5,5<br>SZH: 36,5 CK: 1,5 SÓ: 0,7 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétét 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.