

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Ajka

Középiskola ebéd

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Lebbencsleves
Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:745
ZS: 31,0 TZS: 7,1 FH: 30,5
SZH: 83,0 CK: 14,7 SÓ: 2,9

Karfiolleves
Bolognai spagetti
sertéshúsból
Reszelt sajt

Allergének:
1,3,7

EN: 886
ZS: 39,8 TZS: 15,1 FH: 32,0
SZH: 94,8 CK: 3,3 SÓ: 1,8

Magyaros gombaleves
Rakott zöldbab sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 813
ZS: 36,6 TZS: 8,5 FH: 28,1
SZH: 82,7 CK: 6,5 SÓ: 3,2

Citromos kerti leves
Csikós szárnyastokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN: 858
ZS: 36,0 TZS: 6,8 FH: 31,6
SZH: 96,9 CK: 4,9 SÓ: 2,2

Gyümölcsleves
Lenmagos rántott halfilé
Rozmaringos sárgarépa püré
Vajas burgonya

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 873
ZS: 29,0 TZS: 10,6 FH: 37,5
SZH: 113,3 CK: 27,3 SÓ: 1,5

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:

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. 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. 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 elnézsedet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Ajka

Középiskola ebéd

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Csontleves gazdagon
Sertés fasírt
Fejtett babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:900
ZS: 36,3 TZS: 10,0 FH: 33,2
SZH:88,8 CK: 3,9 SÓ: 3,7

Tojásleves
Dijoni sertésszelet
Petrezselymes rizs
Lilahagymás káposztasaláta
Szilvás kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,10

EN: 867
ZS: 28,8 TZS: 7,8 FH: 38,2
SZH:109,6 CK: 32,2 SÓ: 3,9

Sertés raguleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Túróval töltött gombóc
Édes tejföl
Banán

Allergének:
1,3,7,9

EN: 900
ZS: 30,0 TZS: 9,0 FH: 28,4
SZH:123,5 CK: 48,5 SÓ: 4,3

Zellerleves
Lecsós csirkecsíkok
Párolt rizs

Allergének:
1,3,9

EN: 712
ZS: 23,7 TZS: 4,0 FH: 28,3
SZH: 91,6 CK: 2,9 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Levesgyöngy
Roston csirkemell
Burgonyapüré
Vegyes saláta

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 771
ZS: 27,5 TZS: 8,0 FH: 40,5
SZH: 87,1 CK: 11,3 SÓ: 2,7

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:

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 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) megtekinthető.



ÉTLAP

Ajka

Középiskola ebéd

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Erőleves friss zöldségekkel
Sertéspörkölt
Kertfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:765
ZS: 35,0 TZS: 6,6 FH: 32,5
SZH: 72,5 CK: 6,1 SÓ: 4,0

Alföldi tésztaleves
Stroganoff sertésragu*
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 822
ZS: 30,9 TZS: 5,9 FH: 31,2
SZH:100,0 CK: 3,1 SÓ: 1,9

Újhagymás lencseleves*
Sajtos-tejfölös tészta
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10

EN: 900
ZS: 36,0 TZS: 12,1 FH: 30,9
SZH:107,4 CK: 22,6 SÓ: 1,6

Fahéjas szilvaleves
Szezámagos rántott halfilé
Petrezselymes burgonya
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,4,7,11,12

EN: 892
ZS: 35,6 TZS: 10,5 FH: 38,3
SZH:98,6 CK: 33,4 SÓ: 4,9

MUNKASZÜNETI NAP

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:

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 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Ajka

Középiskola ebéd

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Grízgaluska leves
Sertés vagdalt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:830
ZS: 30,1 TZS: 6,4 FH: 34,5
SZH:100,7 CK: 17,6 SÓ: 3,6

Köménymagleves
Zsemlekocka
Grillezett csirkecomb filé
Lecsős karikaburgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,5,10,12

EN: 741
ZS: 27,6 TZS: 3,9 FH: 38,9
SZH: 80,2 CK: 1,3 SÓ: 2,8

Frankfurti leves
Teljes kiőrlésű kenyér
Mákos metélt
Alma

Allergének:
1,3,5,7,8,12

EN: 895
ZS: 31,7 TZS: 8,9 FH: 32,9
SZH:113,9 CK: 31,7 SÓ: 3,7

Paradicsomleves
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya
Meggyes kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 900
ZS: 29,9 TZS: 5,6 FH: 34,5
SZH:118,8 CK: 42,8 SÓ: 2,4

Magyaros karalábéleves
Rántott sertésszelet
Petrezselymes rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3

EN: 842
ZS: 28,7 TZS: 6,4 FH: 35,9
SZH: 97,2 CK: 5,6 SÓ: 4,1

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:

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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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) megtekinthető.



ÉTLAP

Ajka

Középiskola ebéd

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Tavaszi leves
Sertés húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:804
ZS: 29,2 TZS: 6,9 FH: 28,8
SZH:100,9 CK: 22,0 SÓ: 3,3

Reszelttészta leves
Édes-savanyú csirkecsíkok
Currys rizs

Allergének:
1,3,6,9,10

EN: 725
ZS: 29,1 TZS: 3,9 FH: 25,6
SZH: 86,4 CK: 13,8 SÓ: 1,9

Jókai bableves
Káposztás kocka
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 900
ZS: 33,3 TZS: 12,0 FH: 28,0
SZH:115,7 CK: 17,2 SÓ: 3,0

Zöldségleves
Tavaszi rizseshús
sertéshúsból
Sárgarépa káposztasaláta

Allergének:
1,3,9

EN: 700
ZS: 17,7 TZS: 3,6 FH: 31,5
SZH: 98,1 CK: 5,6 SÓ: 2,3

Vegyes gyümölcsleves
Pritaminos halpogácsa
Hagymás burgonya
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 861
ZS: 27,0 TZS: 5,6 FH: 33,0
SZH: 118,1 CK: 29,0 SÓ: 1,3

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:

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 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) megtekinthető.