

## BALATONALMÁDI

## Általános iskola felső tagozat „A” és „B” menüs

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Vaníliás tej Kakaós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:348 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:56,2 CK:25,2 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 249 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10 SZH: 40,9 CK: 7,6 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 233 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,8 CK: 22,5 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 246 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5 SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:670 ZS: 28,7 TZS: 5,1 FH: 26 SZH:74,4 CK:12,3 SÓ: 2,7	Csontleves Szezámagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,11 EN: 684 ZS: 17,8 TZS: 3,1 FH: 34,7 SZH: 87,4 CK: 0,6 SÓ: 3,9	Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 766 ZS: 19,1 TZS: 6,7 FH: 25,1 SZH: 117,2 CK: 24,7 SÓ: 2,7	Zellerleves Temesvári szárnyas ragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 670 ZS: 20,7 TZS: 4,3 FH: 27,5 SZH: 90,2 CK: 2,3 SÓ:3,6	Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 728 ZS: 12,5 TZS: 3,4 FH: 37,5 SZH: 110,1 CK: 20,1 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tojásleves Diós pritaminos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12 EN:861 ZS: 41 TZS: 8 FH: 30,9 SZH:80,5 CK:14,9 SÓ: 1,9	Csontleves Sertéshúsos csöben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 756 ZS: 35,2 TZS: 12,7 FH: 35,8 SZH: 69,2 CK: 3,9 SÓ: 3,1	Sertés raguleves Tejszínes gombás makaróni Reszelt sajt Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 697 ZS: 29,6 TZS: 8,9 FH: 28,2 SZH: 78,1 CK: 12,1 SÓ: 2,2	Zellerleves Gyros tál Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 744 ZS: 25,8 TZS: 4,4 FH: 35,5 SZH: 85,4 CK: 4,8 SÓ:3,3	Limonádé Bácsi rizses hús Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 12 EN: 588 ZS: 20,9 TZS: 5,8 FH: 19,9 SZH: 79,6 CK: 19,4 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1	Edami sajt Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH: 26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 31,4 CK: 0,7 SÓ:1,4	Gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH: 35 CK: 13,5 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 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 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.

## BALATONALMÁDI

## Általános iskola felső tagozat „A” és „B” menüs

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 239 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8 SZH: 38,4 CK: 7,6 SÓ: 1,6	Gyümölcsstea Majonézés tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 273 ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH: 43,2 CK: 9,9 SÓ: 1,1	Tej Gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 41,2 CK: 23,2 SÓ:0,3	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 246 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4 SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:538 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 19,7 SZH:49,6 CK:3,4 SÓ: 3,8	Alföldi tésztalesves <u>Stroganoff csirkecsikok*</u> Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 684 ZS: 31,9 TZS: 6 FH: 25,3 SZH: 71,7 CK: 1,7 SÓ: 2,8	Fejtett bableves Sajtos-tejfőlős tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 670 ZS: 26,6 TZS: 11,3 FH: 24,9 SZH: 77,1 CK: 12 SÓ: 2	Daragaluska leves Rakott karfiol  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 587 ZS: 31,4 TZS: 8,4 FH: 22,4 SZH: 48,6 CK: 2,7 SÓ:0,8	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <u>Majonézés tavaszi saláta*</u>  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 751 ZS: 19,8 TZS: 4,6 FH: 29,7 SZH: 107,6 CK: 20 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Orsó tészta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:735 ZS: 21,2 TZS: 3,9 FH: 32,6 SZH:100,3 CK:6 SÓ: 3,6	Alföldi tésztalesves Főtt tojás Sóskmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 635 ZS: 23 TZS: 5,2 FH: 16,4 SZH: 80,6 CK: 16,8 SÓ: 2,3	Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9 EN: 878 ZS: 22,5 TZS: 7,4 FH: 20,2 SZH: 146,2 CK: 56,8 SÓ: 1,3	Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 634 ZS: 26,3 TZS: 4,1 FH: 25,5 SZH: 72,8 CK: 1 SÓ:2,9	Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 729 ZS: 21,7 TZS: 4 FH: 28,9 SZH: 97,6 CK: 24,4 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájás Kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1	Sertészsír Fehérkenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 347 ZS: 20,9 TZS: 8,3 FH: 6 SZH: 33,8 CK: 0 SÓ: 1,2	Csemege szalámi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH: 21,5 CK: 0,3 SÓ:1,8	Natúr joghurt Sajtos stangli  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 392 ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 14,2 SZH: 63,9 CK: 9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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.

BALATONALMÁDI

Általános iskola felső tagozat „A” és „B” menüs

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 254 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH: 42,2 CK: 7,6 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 252 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 11,3 SZH: 39,5 CK: 8,9 SÓ: 1,1	Tejeskávé Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH: 55,3 CK: 24,3 SÓ:0,7	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:693 ZS: 32,6 TZS: 7,3 FH: 25,8 SZH:70,8 CK:1,1 SÓ: 3,1	Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 621 ZS: 23,5 TZS: 6,3 FH: 23,1 SZH: 70,3 CK: 10,5 SÓ: 2,2	Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12 EN: 861 ZS: 20,4 TZS: 4,9 FH: 25,5 SZH: 139,7 CK: 48 SÓ: 2,7	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 671 ZS: 30,4 TZS: 6,8 FH: 27,1 SZH: 67,1 CK: 5,3 SÓ:3,9	100%-os gyümölcsle Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 649 ZS: 24,1 TZS: 5 FH: 34,1 SZH: 72,5 CK: 24,8 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Karalábéleves Pusztapörkölt sertéshússal Cékla Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:679 ZS: 27,5 TZS: 6,9 FH: 23,5 SZH:78,3 CK:6,2 SÓ: 3,9	Zsurmóka leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 730 ZS: 24,8 TZS: 5,7 FH: 28,8 SZH: 93,7 CK: 4,2 SÓ: 3,2	Frankfurti leves Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 856 ZS: 20,3 TZS: 5,3 FH: 22 SZH: 140 CK: 47,7 SÓ: 1,7	Zöldség krémleves Leves gyöngy Sajtos halfilé Kukoricás rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 646 ZS: 28,8 TZS: 7,8 FH: 29,3 SZH: 66,5 CK: 2,2 SÓ:3,4	100%-os gyümölcsle Sült csirkecomb Lecsós karikaburgonya  <u>Allergének:</u> 12 EN: 592 ZS: 19,5 TZS: 3,2 FH: 39,4 SZH: 60,6 CK: 22,7 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:22,2 CK:0,9 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 236 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH: 30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 32,3 CK: 0,6 SÓ:1,7	Túró desszert Alma  <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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 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.

## BALATONALMÁDI

## Általános iskola felső tagozat „A” és „B” menüs

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:362 ZS: 9,7    TZS: 5,5    FH: 11,4 SZH:52,1    CK:22,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 10,4 SZH: 56,3    CK: 26,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2    TZS: 1    FH: 4,7 SZH: 40    CK: 8,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH: 37,7    CK: 13,4    SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 5,1    TZS: 2,2    FH: 7,4 SZH: 41,6    CK: 9,7    SÓ: 1</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>Reszelt tésztales Pritaminos csirkeragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:580 ZS: 23,4    TZS: 4,2    FH: 23,8 SZH:67,9    CK:1,4    SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros karfiollevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 658 ZS: 21,5    TZS: 5,1    FH: 23 SZH: 89    CK: 16,6    SÓ: 2,2</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált levés Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 18,8    TZS: 3,3    FH: 25,9 SZH: 100,7    CK: 23    SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 742 ZS: 17,4    TZS: 3,6    FH: 41,2 SZH: 99,6    CK: 7,7    SÓ:3,4</p>	<p>Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 18,7    TZS: 5,1    FH: 24,5 SZH: 94,7    CK: 21,7    SÓ: 3,6</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>Reszelt tésztales Fokhagymás pulyka aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:575 ZS: 22    TZS: 4,1    FH: 26,7 SZH:63,7    CK:6,8    SÓ: 3,6</p>	<p>Magyaros karfiollevés Csirkepaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 642 ZS: 21,8    TZS: 4,1    FH: 29,3 SZH: 78,9    CK: 0,6    SÓ: 2,2</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált levés Darázsfészek Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 901 ZS: 28,5    TZS: 4,9    FH: 27,3 SZH: 129,7    CK: 46,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 680 ZS: 25,8    TZS: 7,8    FH: 28,1 SZH: 77,2    CK: 2,9    SÓ:1,2</p>	<p>Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 786 ZS: 20,5    TZS: 3,8    FH: 38,8 SZH: 108,3    CK: 19    SÓ: 3,9</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5 SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 241 ZS: 8,9    TZS: 2,4    FH: 8,6 SZH: 28,5    CK: 0,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6 SZH: 30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH: 8 SZH: 32,9    CK: 0,5    SÓ:1,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</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. 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## BALATONALMÁDI

## Általános iskola felső tagozat „A” és „B” menüs

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH: 39,2 CK: 7,6 SÓ: 0,9	Tejeskávé Kakaós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 343 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10,8 SZH: 54,7 CK: 24,2 SÓ: 0,7	Tej Vajkrém Kifli Répahasáb  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 306 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 11,2 SZH: 38,8 CK: 10,9 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:651 ZS: 23,6 TZS: 5 FH: 26,1 SZH:77,9 CK:11 SÓ: 3,1	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 688 ZS: 24,3 TZS: 4,2 FH: 21,4 SZH: 93,4 CK: 9 SÓ: 2,6	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 665 ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 27,9 SZH: 79,1 CK: 9,2 SÓ: 2,2	Csontleves Szárnyas vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 810 ZS: 20,6 TZS: 4,6 FH: 33,3 SZH: 114,6 CK: 8,7 SÓ:3,5	Brokkoli krémleves Pírtott magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 613 ZS: 22,6 TZS: 3,6 FH: 37,7 SZH: 62,7 CK: 4,8 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Lebbencsleves Szárnyas paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:713 ZS: 14,8 TZS: 3,4 FH: 32,1 SZH:108,1 CK:8,1 SÓ: 2,2	Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12 EN: 754 ZS: 25,3 TZS: 5,5 FH: 23,3 SZH: 103,9 CK: 46,6 SÓ: 1,1	Tojásleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 855 ZS: 43 TZS: 11,7 FH: 33,7 SZH: 81,8 CK: 21,8 SÓ: 3,1	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 717 ZS: 22,8 TZS: 3,3 FH: 29,3 SZH: 95,4 CK: 1,6 SÓ:3,6	Brokkoli krémleves Pírtott magvak Sajtos-sonkás halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12 EN: 627 ZS: 25,5 TZS: 5,6 FH: 34,3 SZH: 60,2 CK: 8,3 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:190 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8	Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH: 31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,6 SZH: 31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH: 32,1 CK: 0,4 SÓ:1,5	Gyümölcsös joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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 étkezést 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.