

Balatonfüred

Általános iskola alsó tagozat

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|--|---|---|--|--|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,7,8,11 EN:277 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 11,6 SZH: 43,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4 | Tea Pritaminpaprikás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 6,8 SZH: 42,5 CK: 10,1 SÓ: 1,3 | Tej Tojáskrém Kenyer <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 334 ZS: 10,1 TZS: 2,8 FH: 16,4 SZH: 45,8 CK: 13,4 SÓ: 1,0 | Karamellás tej Vaj Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 389 ZS: 11,6 TZS: 3,8 FH: 17,3 SZH: 56,5 CK: 32,0 SÓ: 0,9 | Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 347 ZS: 8,8 TZS: 2,4 FH: 22,6 SZH: 46,9 CK: 13,3 SÓ: 2,0 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD | Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:610 ZS: 28,7 TZS: 6,0 FH: 22,2 SZH: 62,9 CK: 13,9 SÓ: 2,4 | Karfiolleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 644 ZS: 28,3 TZS: 10,1 FH: 23,1 SZH: 70,5 CK: 2,8 SÓ: 1,3 | Magyaros gombaleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 600 ZS: 25,5 TZS: 6,1 FH: 23,8 SZH: 64,9 CK: 5,5 SÓ: 1,5 | Citromos kerti leves Csíkos szárnyastokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 617 ZS: 25,1 TZS: 5,1 FH: 24,2 SZH: 70,2 CK: 3,6 SÓ: 1,2 | Gyümölcsleves Lenmagos rántott halfilé Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 689 ZS: 25,6 TZS: 8,1 FH: 31,3 SZH: 78,8 CK: 22,3 SÓ: 1,2 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:259 ZS: 8,8 TZS: 3,6 FH: 11,1 SZH: 32,8 CK: 0,0 SÓ: 1,2 | Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,3 SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 1,3 | Paprikás szalámi Margarin Kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 255 ZS: 11,1 TZS: 3,2 FH: 8,3 SZH: 29,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4 | Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 314 ZS: 12,1 TZS: 5,4 FH: 15,4 SZH: 35,2 CK: 0,0 SÓ: 1,9 | Zabkeksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8 EN: 227 ZS: 7,9 TZS: 0,0 FH: 3,5 SZH: 34,6 CK: 13,8 SÓ: 0,3 | <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. 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) megtekinthető.

Balatonfüred

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|--|---|--|--|--|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej Dzsem Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:333 ZS: 7,2 TZS: 2,2 FH: 12,6 SZH: 53,0 CK: 23,4 SÓ: 1,0 | Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 295 ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,4 SZH: 44,5 CK: 9,2 SÓ: 1,8 | Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 3,5 TZS: 2,2 FH: 5,6 SZH: 41,3 CK: 10,5 SÓ: 1,0 | Vanília ízű tej Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 337 ZS: 7,5 TZS: 4,2 FH: 12,7 SZH: 52,7 CK: 25,1 SÓ: 0,7 | Tea Tojáskarika Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 252 ZS: 6,0 TZS: 0,9 FH: 9,0 SZH: 41,8 CK: 9,1 SÓ: 1,2 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD | Csontleves gazdagon Sertés fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:730 ZS: 29,1 TZS: 8,7 FH: 29,3 SZH: 81,5 CK: 3,3 SÓ: 2,9 | Tojásleves Dijoni sertésszelet Petrezselymes rizs Lilahagymás káposztasaláta Szilvás kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 735 ZS: 27,3 TZS: 6,6 FH: 28,7 SZH: 90,2 CK: 27,9 SÓ: 2,9 | Sertés raguleves Teljes kiőrlésű kenyér Túróval töltött gombóc Édes tejföl Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 741 ZS: 26,1 TZS: 7,4 FH: 26,6 SZH: 95,9 CK: 65,4 SÓ: 3,0 | Zellerleves Lecsós csirkecsíkok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 618 ZS: 22,5 TZS: 3,2 FH: 26,2 SZH: 73,5 CK: 2,4 SÓ: 2,3 | Zöldség krémleves Levesgyöngy Roston csirkemell filé Burgonyapüré Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 649 ZS: 24,8 TZS: 6,0 FH: 32,8 SZH: 70,6 CK: 8,2 SÓ: 2,0 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Magyaros vajkrém Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:228 ZS: 8,6 TZS: 4,1 FH: 6,7 SZH: 32,9 CK: 0,3 SÓ: 1,2 | Edami sajt Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 12,7 TZS: 6,0 FH: 11,8 SZH: 27,1 CK: 0,7 SÓ: 1,2 | Gépsonka Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 5,7 TZS: 1,0 FH: 12,7 SZH: 32,0 CK: 0,0 SÓ: 1,5 | Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 272 ZS: 8,0 TZS: 2,3 FH: 9,2 SZH: 40,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7 | Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 207 ZS: 1,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 39,4 CK: 11,3 SÓ: 1,0 | <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. 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 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) megtekinthető.

Balatonfüred

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:327 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 12,6 SZH: 53,0 CK: 29,4 SÓ: 0,6</p> | <p>Tea Főtt sertésvirslis Ketchup Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8</p> <p>EN: 358 ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 11,1 SZH: 44,5 CK: 15,7 SÓ: 2,7</p> | <p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 338 ZS: 9,1 TZS: 2,6 FH: 15,1 SZH: 48,0 CK: 13,4 SÓ: 1,6</p> | <p>Tej Gabonapohly</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 5,2 TZS: 2,0 FH: 11,1 SZH: 47,8 CK: 21,3 SÓ: 0,5</p> | <p>MUNKASZÜNETI NAP</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
|--|---|--|--|--|--|--|

EBÉD

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Erőleves friss zöldségekkel Sertéspörkölt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:617 ZS: 22,8 TZS: 3,9 FH: 28,3 SZH: 68,9 CK: 5,1 SÓ: 3,1</p> | <p>Alföldi tésztaleves Stroganoff sertésragu* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 620 ZS: 23,5 TZS: 4,5 FH: 23,5 SZH: 75,1 CK: 2,4 SÓ: 1,5</p> | <p>Újhagymás lencseleves* Sajtos-tejfölös spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 700 ZS: 25,8 TZS: 9,4 FH: 29,1 SZH: 84,2 CK: 15,1 SÓ: 1,3</p> | <p>Fahéjas szilvaleves Szezámagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12</p> <p>EN: 715 ZS: 26,7 TZS: 6,2 FH: 29,3 SZH: 87,2 CK: 25,1 SÓ: 2,7</p> | <p>MUNKASZÜNETI NAP</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|
| <p>Kenőmájas Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:218 ZS: 9,1 TZS: 4,0 FH: 8,6 SZH: 23,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 12,0 TZS: 5,4 FH: 14,7 SZH: 33,5 CK: 0,0 SÓ: 1,9</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 280 ZS: 12,7 TZS: 3,8 FH: 9,4 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p> | <p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 4,2 TZS: 4,2 FH: 5,8 SZH: 39,7 CK: 0,9 SÓ: 1,0</p> | <p>MUNKASZÜNETI NAP</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><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. 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 a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

Balatonfüred

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

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

ÉTLAP

Balatonfüred

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|---|---|---|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:356 ZS: 6,8 TZS: 2,2 FH: 11,9 SZH: 60,3 CK: 33,6 SÓ: 1,0</p> | <p>Tej Paprikás szalámi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 372 ZS: 13,8 TZS: 4,5 FH: 18,4 SZH: 45,2 CK: 13,3 SÓ: 2,2</p> | <p>Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 3,5 TZS: 1,1 FH: 10,2 SZH: 44,9 CK: 10,1 SÓ: 1,3</p> | <p>Karamellás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 385 ZS: 8,6 TZS: 3,8 FH: 14,7 SZH: 62,1 CK: 32,0 SÓ: 0,9</p> | <p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 268 ZS: 6,4 TZS: 0,6 FH: 8,5 SZH: 43,2 CK: 9,3 SÓ: 1,4</p> | | |
| EBÉD | <p>Tavaszi leves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:713 ZS: 23,3 TZS: 5,9 FH: 22,7 SZH: 95,6 CK: 21,9 SÓ: 2,7</p> | <p>Reszeltészta leves Édes-savanyú csirkecsíkok Currys rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10</p> <p>EN: 601 ZS: 21,0 TZS: 3,1 FH: 19,0 SZH: 62,4 CK: 11,1 SÓ: 1,5</p> | <p>Jókai bableves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 741 ZS: 27,0 TZS: 8,8 FH: 25,0 SZH: 95,4 CK: 15,3 SÓ: 2,4</p> | <p>Zöldségleves Tavaszi rizseshús sertésből Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 629 ZS: 17,1 TZS: 3,1 FH: 28,4 SZH: 85,3 CK: 4,0 SÓ: 1,9</p> | <p>Vegyes gyümölcsleves Pritaminos halpogácsa Hagymás burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 737 ZS: 25,8 TZS: 4,6 FH: 28,7 SZH: 94,2 CK: 23,4 SÓ: 1,0</p> | | |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:239 ZS: 8,9 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 31,4 CK: 0,0 SÓ: 1,9</p> | <p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 293 ZS: 11,9 TZS: 5,4 FH: 13,8 SZH: 32,2 CK: 0,0 SÓ: 0,8</p> | <p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 280 ZS: 13,2 TZS: 3,9 FH: 8,5 SZH: 29,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p> | <p>Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 263 ZS: 10,4 TZS: 0,0 FH: 9,4 SZH: 34,0 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p> | <p>Kocka sajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,1 TZS: 2,5 FH: 5,5 SZH: 36,5 CK: 1,5 SÓ: 0,7</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 kizsoltgást 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) megtekinthető.