

VESZPRÉM

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

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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:
EBÉD A	Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs <u>Allergének:</u> 1,3 EN:607 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1 SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5	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: 755 ZS: 18,6 TZS: 6,4 FH: 25 SZH: 116 CK: 23,7 SÓ: 2,7	Zellerleves Temesvári szárnyas ragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 612 ZS: 18,7 TZS: 3,9 FH: 24,1 SZH: 83,6 CK: 2,2 SÓ:3,6	Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 643 ZS: 10,6 TZS: 2,9 FH: 33,2 SZH: 98,4 CK: 18,9 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tojásleves Diós pritaminos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12 EN:764 ZS: 35,8 TZS: 6,8 FH: 27,8 SZH:72,6 CK:13,7 SÓ: 1,8	Csontleves Sertés húsos csöben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 660 ZS: 29,7 TZS: 10,6 FH: 30,7 SZH: 63,1 CK: 3,3 SÓ: 2,9	Sertés raguleves Tejszínes gombás makaróni Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 637 ZS: 27,3 TZS: 7,9 FH: 25,5 SZH: 71,1 CK: 11,8 SÓ: 2,1	Zellerleves Gyros tál Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 676 ZS: 22,9 TZS: 3,8 FH: 31,5 SZH: 79,7 CK: 4,3 SÓ:3,2	Limonádé Bácskai rizses hús Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 12 EN: 501 ZS: 17,6 TZS: 4,8 FH: 16,6 SZH: 68,6 CK: 18,2 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	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 étkezését 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.

VESZPRÉM

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

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	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 Majonéz 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			
EBÉD A	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: 615 ZS: 29 TZS: 5,4 FH: 21,7 SZH: 64,5 CK: 1,5 SÓ: 2,7	Fejtett bableves Sajtos-tejfőlös tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 628 ZS: 25,2 TZS: 10,5 FH: 22,8 SZH: 72 CK: 11,7 SÓ: 1,9	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>Majonézos tavaszi saláta*</u> <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 687 ZS: 18,3 TZS: 4,1 FH: 26,8 SZH: 98,6 CK: 19,9 SÓ: 2			
EBÉD B	Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Orsó tészta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:676 ZS: 19,3 TZS: 3,4 FH: 28,8 SZH:93,8 CK:5,7 SÓ: 3,6	Alföldi tésztalesves Főtt tojás Sósokmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 574 ZS: 20,6 TZS: 4,7 FH: 15,5 SZH: 72,5 CK: 12,8 SÓ: 1,4	Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9 EN: 776 ZS: 19,6 TZS: 6,4 FH: 18,1 SZH: 129,1 CK: 51,1 SÓ: 1,3	Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 569 ZS: 23,7 TZS: 3,7 FH: 22 SZH: 65,9 CK: 0,9 SÓ:2,9	Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 639 ZS: 19,3 TZS: 3,4 FH: 24,5 SZH: 86,1 CK: 23,2 SÓ: 1,9			
UZSONNA	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 sajt szelet 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			

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. Csillagfűrt; 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.

VESZPRÉM

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

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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: 236 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH: 39,2 CK: 8,7 SÓ: 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:
EBÉD A	Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:599 ZS: 27,8 TZS: 6 FH: 21,4 SZH:63,4 CK:0,9 SÓ: 3	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: 781 ZS: 17,1 TZS: 3,8 FH: 22,7 SZH: 130,7 CK: 44,9 SÓ: 2,5	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 605 ZS: 27,6 TZS: 6,3 FH: 22,9 SZH: 61,6 CK: 4,7 SÓ:3,9	100%-os gyümölcsle Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 602 ZS: 22,1 TZS: 4,7 FH: 31,2 SZH: 68,3 CK: 24,7 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Karalábéleves Pusztapörkölt sertéshússal Cékla Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:675 ZS: 27,5 TZS: 6,9 FH: 23,4 SZH:77,2 CK:5,5 SÓ: 3,9	Zsurmóka leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 665 ZS: 22,4 TZS: 5,3 FH: 25,3 SZH: 86,4 CK: 3,6 SÓ: 3,2	Frankfurti leves Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 825 ZS: 17,8 TZS: 4,4 FH: 20,6 SZH: 139,6 CK: 47,6 SÓ: 1,5	Zöldség krémleves Leves gyöngy Sajtos halfilé Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 605 ZS: 27,3 TZS: 7,5 FH: 26,8 SZH: 62 CK: 2,1 SÓ:3,3	100%-os gyümölcsle Sült csirkecomb Lecsós karikaburgonya <u>Allergének:</u> 12 EN: 573 ZS: 19,4 TZS: 3,2 FH: 38,9 SZH: 56,9 CK: 22,7 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	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 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. 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 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.

VESZPRÉM

Általános iskola alsó 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:515 ZS: 20,6 TZS: 3,6 FH: 20,5 SZH:61,4 CK:1,3 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: 617 ZS: 20,5 TZS: 5 FH: 22,4 SZH: 81,9 CK: 12,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált levés Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16,8 TZS: 3,1 FH: 23,6 SZH: 87,5 CK: 20,5 SÓ: 0,7</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: 724 ZS: 16,8 TZS: 3,4 FH: 38,6 SZH: 99,1 CK: 7,6 SÓ:3,3</p>	<p>Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 642 ZS: 18 TZS: 4,7 FH: 23,5 SZH: 88,4 CK: 20,9 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>Reszelt tésztales Fokhagymás pulyka aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:548 ZS: 20,6 TZS: 3,9 FH: 24,1 SZH:62,7 CK:6,8 SÓ: 3,6</p>	<p>Magyaros karfiollevés Csirkepaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 561 ZS: 18,7 TZS: 3,4 FH: 24,9 SZH: 70,7 CK: 0,5 SÓ: 2,1</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: 714 ZS: 18,2 TZS: 3,5 FH: 35,1 SZH: 99,2 CK: 18,4 SÓ: 3,8</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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 Szezámgyöngy 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 sajszelet 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. Szezámgyöngy; 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 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.

VESZPRÉM

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

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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:
EBÉD A	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:625 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 23,6 SZH:77,5 CK:10,9 SÓ: 3,1	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 606 ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 19,2 SZH: 80 CK: 7,7 SÓ: 2,4	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 595 ZS: 22,8 TZS: 3,2 FH: 24,2 SZH: 71,5 CK: 9,1 SÓ: 2,2	Csontleves Szárnyas vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 725 ZS: 18,1 TZS: 4 FH: 29,1 SZH: 103,8 CK: 7,4 SÓ:3,5	Brokkoli krémleves Pírtott magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 570 ZS: 21,5 TZS: 3,4 FH: 34,5 SZH: 57,7 CK: 4,4 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Szárnyas paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:637 ZS: 13 TZS: 3 FH: 27,9 SZH:97,5 CK:6,8 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: 767 ZS: 38,5 TZS: 9,9 FH: 29,3 SZH: 74,5 CK: 19,8 SÓ: 2,9	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 651 ZS: 20,2 TZS: 2,9 FH: 25,7 SZH: 88,7 CK: 1,5 SÓ:3,5	Brokkoli krémleves Pírtott magvak Sajtos-sonkás halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12 EN: 581 ZS: 24 TZS: 5,2 FH: 31,7 SZH: 54,9 CK: 7,3 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	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) megtekinthető.