

Veszprém

Általános iskola felső tagozat

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                        | kedd                                                                                                                                                                                                     | szerda                                                                                                                                                                                                              | csütörtök                                                                                                                                                                                                       | péntek                                                                                                                                                                                                                                | szombat                                                                                | vasárnap                                                                               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,8,11</p> <p>EN:277<br/>ZS: 5,3    TZS: 2,3    FH: 11,6<br/>SZH: 43,6    CK: 25,4    SÓ: 0,4</p>                                     | <p>Tea<br/>Pritaminpaprikás sajtkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 274<br/>ZS: 3,5    TZS: 1,6    FH: 10,8<br/>SZH: 48,9    CK: 11,2    SÓ: 1,5</p>            | <p>Tej<br/>Tojáskrém<br/>Kenyer</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10</p> <p>EN: 359<br/>ZS: 10,2    TZS: 2,8    FH: 17,4<br/>SZH: 51,1    CK: 13,4    SÓ: 1,4</p>                                                 | <p>Karamellás tej<br/>Vaj<br/>Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 389<br/>ZS: 11,6    TZS: 3,8    FH: 17,3<br/>SZH: 55,5    CK: 32,0    SÓ: 0,9</p>                                      | <p>Tej<br/>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 374<br/>ZS: 8,9    TZS: 2,4    FH: 23,6<br/>SZH: 52,2    CK: 13,3    SÓ: 2,2</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Lebbencsleves<br/>Sertéspörkölt<br/>Tökfőzelék<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN:718<br/>ZS: 30,2    TZS: 6,5    FH: 28,3<br/>SZH: 78,0    CK: 4,1    SÓ: 2,6</p> | <p>Karfiolleves<br/>Bolognai spagetti<br/>sertéshúsból<br/>Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 773<br/>ZS: 31,5    TZS: 13,9    FH: 29,8<br/>SZH: 87,6    CK: 2,8    SÓ: 1,7</p> | <p>Magyaros gombaleves<br/>Rakott zöldbab sertéshússal<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 700<br/>ZS: 30,6    TZS: 7,1    FH: 24,6<br/>SZH: 72,8    CK: 5,5    SÓ: 2,5</p> | <p>Citromos kerti leves<br/>Csíkos szárnyastokány<br/>Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 744<br/>ZS: 33,9    TZS: 5,8    FH: 28,4<br/>SZH: 77,0    CK: 3,9    SÓ: 1,9</p>             | <p>Gyümölcsleves<br/>Lenmagos rántott halfilé<br/>Rozmaringos sárgarépa püré<br/>Vajas burgonya</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,12</p> <p>EN: 769<br/>ZS: 28,5    TZS: 9,0    FH: 35,3<br/>SZH: 87,6    CK: 22,7    SÓ: 1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:305<br/>ZS: 9,9    TZS: 3,6    FH: 12,1<br/>SZH: 38,2    CK: 0,0    SÓ: 2,0</p>              | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 253<br/>ZS: 9,5    TZS: 2,4    FH: 9,3<br/>SZH: 30,4    CK: 0,1    SÓ: 1,3</p>                      | <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Kifli<br/>Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 255<br/>ZS: 11,1    TZS: 3,2    FH: 8,3<br/>SZH: 29,2    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>                              | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 377<br/>ZS: 15,0    TZS: 7,2    FH: 19,1<br/>SZH: 40,7    CK: 0,0    SÓ: 2,0</p> | <p>Zabkeksz<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,5,6,7,8</p> <p>EN: 227<br/>ZS: 7,9    TZS: 0,0    FH: 3,5<br/>SZH: 34,6    CK: 7,8    SÓ: 0,3</p>                                                                          | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Veszprém

Általános iskola felső 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:343<br>ZS: 7,2 TZS: 2,2 FH: 13,0<br>SZH: 55,0 CK: 23,4 SÓ: 1,0 | EN: 325<br>ZS: 9,6 TZS: 2,4 FH: 10,4<br>SZH: 50,9 CK: 10,2 SÓ: 1,9 | EN: 228<br>ZS: 3,5 TZS: 2,2 FH: 5,6<br>SZH: 42,3 CK: 11,5 SÓ: 1,0 | EN: 394<br>ZS: 8,9 TZS: 4,6 FH: 14,5<br>SZH: 61,7 CK: 26,6 SÓ: 0,7 | EN: 301<br>ZS: 6,1 TZS: 0,9 FH: 10,0<br>SZH: 53,0 CK: 10,2 SÓ: 1,4 | 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 csirkescsíkok<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:814<br>ZS: 35,8 TZS: 9,5 FH: 32,5<br>SZH: 83,7 CK: 3,4 SÓ: 3,3                    | EN: 821<br>ZS: 27,8 TZS: 7,1 FH: 36,9<br>SZH:102,0 CK: 29,1 SÓ: 3,2                                              | EN: 837<br>ZS: 29,2 TZS: 7,9 FH: 28,0<br>SZH: 110,5 CK: 45,4 SÓ: 3,3                         | EN: 712<br>ZS: 23,7 TZS: 4,0 FH: 28,3<br>SZH: 91,6 CK: 2,9 SÓ: 2,9 | EN: 712<br>ZS: 26,9 TZS: 7,0 FH: 35,4<br>SZH: 77,4 CK: 9,4 SÓ: 2,3                          | 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:257<br>ZS: 8,7 TZS: 4,1 FH: 8,7<br>SZH: 38,2 CK: 0,3 SÓ: 1,4 | EN: 310<br>ZS: 15,3 TZS: 7,7 FH: 14,4<br>SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4 | EN: 249<br>ZS: 5,8 TZS: 1,0 FH: 13,7<br>SZH: 37,3 CK: 0,0 SÓ: 1,7 | EN: 291<br>ZS: 9,1 TZS: 2,3 FH: 9,3<br>SZH: 42,3 CK: 0,4 SÓ: 0,7 | EN: 287<br>ZS: 1,8 TZS: 0,9 FH: 7,7<br>SZH: 58,9 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást 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.

Veszprém

Általános iskola felső 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:361<br/>ZS: 7,9 TZS: 3,8 FH: 14,6<br/>SZH: 57,0 CK: 30,4 SÓ: 0,7</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: 363<br/>ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 11,1<br/>SZH: 45,5 CK: 16,8 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: 384<br/>ZS: 10,2 TZS: 2,6 FH: 18,1<br/>SZH: 53,9 CK: 13,4 SÓ: 1,8</p>       | <p>Tej<br/>Gabonapehely</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:701<br/>ZS: 30,1 TZS: 4,4 FH: 30,1<br/>SZH: 70,8 CK: 5,3 SÓ: 3,5</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: 721<br/>ZS: 27,6 TZS: 5,2 FH: 27,2<br/>SZH: 86,0 CK: 2,7 SÓ: 1,6</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: 809<br/>ZS: 32,2 TZS: 11,6 FH: 30,3<br/>SZH: 95,1 CK: 20,3 SÓ: 1,5</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: 807<br/>ZS: 30,6 TZS: 7,7 FH: 34,5<br/>SZH: 93,0 CK: 29,3 SÓ: 3,5</p> | MUNKASZÜNETI NAP | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas<br/>Császárszemle<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:238<br/>ZS: 9,4 TZS: 4,0 FH: 8,9<br/>SZH: 27,8 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: 366<br/>ZS: 14,9 TZS: 7,2 FH: 18,5<br/>SZH: 39,0 CK: 0,0 SÓ: 2,1</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: 236<br/>ZS: 4,2 TZS: 2,1 FH: 5,9<br/>SZH: 43,3 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Veszprém

Általános iskola felső tagozat

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

|                | hétfő                                                                                                                                                                                        | kedd                                                                                                                                                                                                                | szerda                                                                                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                                                                                        | péntek                                                                                                                                                                                          | szombat                                                   | vasárnap                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tej<br>Mogyorós krém<br>Kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,5,7,8<br>EN:401<br>ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 16,0<br>SZH: 63,1 CK: 24,4 SÓ: 1,5                                                    | Tea<br>Körözött<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 309<br>ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 14,3<br>SZH: 51,4 CK: 12,2 SÓ: 1,4                                                      | Tea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Zsemle<br>Sárgarépa hasáb<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3<br>EN: 294<br>ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 10,1<br>SZH: 42,6 CK: 10,3 SÓ: 0,9                    | Tejeskávé<br>Fonott kalács<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 379<br>ZS: 7,9 TZS: 4,0 FH: 14,2<br>SZH: 60,9 CK: 27,3 SÓ: 0,7                                                              | Tea<br>Citromos tonhalkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,4,10<br>EN: 305<br>ZS: 4,4 TZS: 0,0 FH: 9,6<br>SZH: 55,6 CK: 10,3 SÓ: 1,6                     | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Grízgaluska leves<br>Sertés vagdalt<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN:764<br>ZS: 27,3 TZS: 6,2 FH: 31,3<br>SZH: 91,0 CK: 14,7 SÓ: 3,1 | Köménymagleves<br>Zsemlekocka<br>Grillezett csirkecomb filé<br>Lecsős karikaburgonya<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,5,10,12<br>EN: 705<br>ZS: 24,2 TZS: 3,4 FH: 34,6<br>SZH: 77,3 CK: 1,1 SÓ: 2,5 | Frankfurti leves<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Mákos metélt<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,5,7,8,12<br>EN: 800<br>ZS: 28,1 TZS: 8,2 FH: 29,0<br>SZH: 105,5 CK: 31,6 SÓ: 3,1 | Paradicsomleves<br>Reszelt csirkemáj<br>Tört burgonya<br>Meggyes kevert sütemény<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 835<br>ZS: 25,9 TZS: 4,9 FH: 32,2<br>SZH: 113,8 CK: 40,9 SÓ: 2,2 | Magyaros karalábéleves<br>Rántott sertésszelet<br>Petrezselymes rizs<br>Cékla savanyúság<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3<br>EN: 783<br>ZS: 31,8 TZS: 5,6 FH: 31,3<br>SZH: 88,1 CK: 4,6 SÓ: 3,7 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Zöldfűszeres vajkrém<br>Kifli<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:264<br>ZS: 9,7 TZS: 4,8 FH: 5,1<br>SZH: 37,5 CK: 0,9 SÓ: 0,6                                                    | Zala felvágott<br>Margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 289<br>ZS: 10,5 TZS: 2,4 FH: 13,0<br>SZH: 33,4 CK: 0,1 SÓ: 1,6                                                                           | Reszelt sajt<br>Margarin<br>Kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 350<br>ZS: 14,9 TZS: 7,4 FH: 18,0<br>SZH: 37,8 CK: 0,0 SÓ: 2,3                                            | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Retek<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 264<br>ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 14,2<br>SZH: 38,3 CK: 0,0 SÓ: 1,6                                      | Natúr joghurt<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 214<br>ZS: 5,4 TZS: 3,4 FH: 8,0<br>SZH: 31,8 CK: 5,9 SÓ: 0,7                                                                     | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>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 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.

# ÉTLAP

Veszprém

Általános iskola felső tagozat

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                                                          | kedd                                                                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                                                                            | csütörtök                                                                                                                                                                                                | péntek                                                                                                                                                                                                             | szombat                                                                | vasárnap                                                               |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:376<br/>ZS: 7,2 TZS: 2,2 FH: 12,9<br/>SZH: 63,3 CK: 33,6 SÓ: 1,0</p>                                                                        | <p>Tej<br/>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 396<br/>ZS: 13,9 TZS: 4,6 FH: 19,4<br/>SZH: 50,5 CK: 13,3 SÓ: 2,4</p>                        | <p>Tea<br/>Zöldfűszeres túrókrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 317<br/>ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 13,8<br/>SZH: 52,1 CK: 11,8 SÓ: 1,7</p> | <p>Karamellás tej<br/>Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 419<br/>ZS: 8,6 TZS: 3,8 FH: 15,7<br/>SZH: 69,4 CK: 33,0 SÓ: 0,9</p>                                                    | <p>Tea<br/>Tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN: 298<br/>ZS: 6,5 TZS: 0,6 FH: 9,5<br/>SZH: 49,6 CK: 10,3 SÓ: 1,6</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>Tavaszi leves<br/>Sertés húsgombóc<br/>Paradicsommártás<br/>Főtt burgonya<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN:789<br/>ZS: 29,0 TZS: 6,2 FH: 25,9<br/>SZH: 97,8 CK: 21,9 SÓ: 3,0</p> | <p>Reszeltészta leves<br/>Édes-savanyú csirkecsíkok<br/>Currys rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,9,10</p> <p>EN: 704<br/>ZS: 28,5 TZS: 3,6 FH: 24,2<br/>SZH: 83,9 CK: 13,7 SÓ: 1,7</p> | <p>Jókai bableves<br/>Káposztás kocka<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 835<br/>ZS: 30,2 TZS: 10,0 FH: 27,4<br/>SZH: 108,5 CK: 16,1 SÓ: 2,6</p>                           | <p>Zöldségleves<br/>Tavaszi rizseshús<br/>sertéshúsból<br/>Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN: 700<br/>ZS: 17,7 TZS: 3,6 FH: 31,5<br/>SZH: 98,1 CK: 5,6 SÓ: 2,3</p> | <p>Vegyes gyümölcsleves<br/>Pritaminos halpogácsa<br/>Hagymás burgonya<br/>Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,12</p> <p>EN: 796<br/>ZS: 26,7 TZS: 4,7 FH: 30,1<br/>SZH: 105,3 CK: 24,1 SÓ: 1,2</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>Kenőmájas<br/>Kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:274<br/>ZS: 9,0 TZS: 3,9 FH: 11,9<br/>SZH: 37,7 CK: 0,0 SÓ: 2,1</p>                                                                      | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 330<br/>ZS: 14,7 TZS: 7,2 FH: 16,5<br/>SZH: 32,4 CK: 0,0 SÓ: 1,1</p>   | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,11</p> <p>EN: 290<br/>ZS: 14,2 TZS: 3,9 FH: 8,6<br/>SZH: 29,7 CK: 0,5 SÓ: 2,0</p>                         | <p>Sajtos párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 289<br/>ZS: 10,5 TZS: 0,0 FH: 10,4<br/>SZH: 39,4 CK: 0,0 SÓ: 1,8</p>                  | <p>Kocka sajt<br/>Kifli<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 259<br/>ZS: 5,1 TZS: 2,5 FH: 7,6<br/>SZH: 44,1 CK: 1,5 SÓ: 0,9</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást 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.