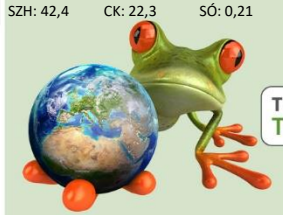
# ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

## Zalaegerszeg — Általános Iskola felső tagozat — 2023. 11. 06.–2023. 11. 12.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej<br>Fahéjas gabonapehely<br>Allergének: 1,6,7<br>EN:254<br>ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8<br>SZH:42,4 CK:23,6 SÓ: 0,48 | Gyümölcstea<br>Soproni felvágott<br>Margarin<br>Fehér kenyér<br>Allergének: 1<br>EN: 261<br>ZS: 8,2 TZS: 3 FH: 8,4<br>SZH: 37,3 CK: 8,1 SÓ: 1,46 | Gyümölcstea<br>Magyaros túrókrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Allergének: 1,3,7<br>EN: 225<br>ZS: 3,8 TZS: 1,9 FH: 9,7<br>SZH: 35,3 CK: 8 SÓ: 0,79 | Tejbedara<br>Kakaós szórat<br>Allergének: 1,7<br>EN: 263<br>ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9<br>SZH: 43,6 CK: 28,5 SÓ:0,39 | Gyümölcstea<br>Padlizsánkrém<br>Félbarna kenyér<br>Allergének: 1,3,10<br>EN: 215<br>ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6<br>SZH: 40,7 CK: 8,1 SÓ: 1,32 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *A* | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Lecsós virsli<br>Tarhonya<br>Kivi<br>Allergének: 1<br>EN:754<br>ZS: 35,6 TZS: 8,8 FH: 22,7<br>SZH:82,7 CK:18,4 SÓ: 3,31 | Húsleves<br>Sertéspörkölt<br>Kelkáposztafőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Répatorta<br>Allergének: 1,3,12<br>EN: 718<br>ZS: 27,2 TZS: 6,4 FH: 26,6<br>SZH: 88,3 CK: 18,8 SÓ: 2,15 | Legényfogó leves<br>Morzsás nudli<br>Gyümölcsöntet<br>Allergének: 1,7,9,10,12<br>EN: 770<br>ZS: 17,4 TZS: 3,9 FH: 23,5<br>SZH: 102,1 CK: 13,5 SÓ: 2,27 | Almaleves<br>Grillfűszeres csirkemell<br>Rizibizi<br>Lilakáposzta saláta<br>Allergének: 1,7,10,12<br>EN: 638<br>ZS: 13,4 TZS: 2,3 FH: 35,2<br>SZH: 93,6 CK: 36,5 SÓ:1,55 | Citromos kerti leves<br>Vegetáriánus chilis bab<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1,7,9,12<br>EN: 536<br>ZS: 8,3 TZS: 1,8 FH: 29,9<br>SZH: 82,1 CK: 8,5 SÓ: 2,01 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *B* | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Göngyölt sertésszelet<br>Kukoricás rizs<br>Cékla savanyúság<br>Kivi<br>Allergének: 1,3,7,10<br>EN:828<br>ZS: 32,2 TZS: 7,9 FH: 36,1<br>SZH:93,7 CK:18,2 SÓ: 3,31 | Húsleves<br>Főtt sertésszelet<br>Meggymártás<br>Pirított dara<br>Répatorta<br>Allergének: 1,3,7,12<br>EN: 847<br>ZS: 25,2 TZS: 5,1 FH: 29,8<br>SZH: 123 CK: 52,4 SÓ: 0,95 | Legényfogó leves<br>Sajtos-tejfölös tészta<br>Allergének: 1,7,9,10,12<br>EN: 690<br>ZS: 33,6 TZS: 14,6 FH: 30,9<br>SZH: 58,9 CK: 5,3 SÓ: 1,22 | Almaleves<br>Stefánia vagdalt<br>Burgonyapüré<br>Lilakáposzta saláta<br>Allergének: 1,3,7,12<br>EN: 696<br>ZS: 23,4 TZS: 7,7 FH: 22,9<br>SZH: 92,7 CK: 37,8 SÓ:1,48 | Citromos kerti leves<br>Rántott gombafejek<br>Petrezselymes rizs<br>Tartármártás<br>Allergének: 1,3,7,9,10,12<br>EN: 901<br>ZS: 32,9 TZS: 7,3 FH: 21<br>SZH: 123,6 CK: 7,7 SÓ: 1,29 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Vajkrém napraforgómaggal<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Sárgarépa korong<br>Allergének: 1,7<br>EN:262<br>ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3<br>SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,31 | Trappista sajt<br>Margarin<br>Zsemle<br>Paprika<br>Allergének: 1,7<br>EN: 238<br>ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3<br>SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,13 | Zala felvágott<br>Margarin<br>Fehér kenyér<br>Kígyóuborka<br>Allergének: 1<br>EN: 232<br>ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 9<br>SZH: 30,2 CK: 0,6 SÓ: 1,41 | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Retek<br>Allergének: 1<br>EN: 214<br>ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2<br>SZH: 28,5 CK: 0,5 SÓ:1,48 | Mese fit Detki keksz<br>Alma<br>Allergének: 1,6,7<br>EN: 273<br>ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,3<br>SZH: 42,4 CK: 22,3 SÓ: 0,21 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!

A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

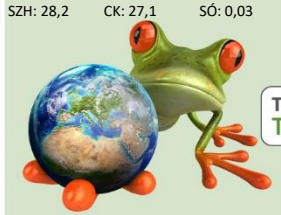
# ÉTLAP

HUNGAST Kérek még!

## Zalaegerszeg — Általános Iskola felső tagozat — 2023. 11. 13.–2023. 11. 19.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Tejeskávé<br>Kakaós foszlós kalács<br>Allergének: 1,3,7<br>EN:342<br>ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10,7<br>SZH:54,5 CK:24,2 SÓ: 0,7 | Gyümölcstea<br>Sajtkrém<br>Zsemle<br>Paprika<br>Allergének: 1,7<br>EN: 234<br>ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2<br>SZH: 38,9 CK: 9 SÓ: 0,89 | Gyümölcstea<br>Körözött<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1,7<br>EN: 243<br>ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2<br>SZH: 39,6 CK: 8 SÓ: 0,98 | Tej<br>Szamóca extra dzsem<br>Margarin<br>Fehér kenyér<br>Allergének: 1,7<br>EN: 313<br>ZS: 5,5 TZS: 2,5 FH: 10,7<br>SZH: 50,8 CK: 22,2 SÓ:1 | Gyümölcstea<br>Főtt tojáskarika<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Allergének: 1,3<br>EN: 220<br>ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6<br>SZH: 34,1 CK: 7,9 SÓ: 0,76 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *A* | Eperkrémleves<br>Borsos sertéstokány<br>Bulgur<br>Csemegeuborka<br>Allergének: 1,7,10,12<br>EN:783<br>ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 25,4<br>SZH:95,8 CK:33,9 SÓ: 2,09 | Kertészleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonya<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1,3,9,12<br>EN: 655<br>ZS: 20,6 TZS: 5,1 FH: 22,6<br>SZH: 90,8 CK: 24,9 SÓ: 2,48 | Gulyásleves<br>Mákos tészta<br>Narancs<br>Allergének: 1,3,9,12<br>EN: 794<br>ZS: 24,9 TZS: 5,2 FH: 24,7<br>SZH: 114,2 CK: 48,5 SÓ: 0,28 | Brokkolikrémleves<br>Levesgyöngy<br>Rántott halfilé<br>Sárgarépás rizs<br>Káposztasaláta<br>Allergének: 1,3,4,7,12<br>EN: 728<br>ZS: 15,9 TZS: 4,5 FH: 26,4<br>SZH: 118,1 CK: 12,8 SÓ:1,9 | Magyaros gombaleves<br>Vegetáriánus zöldséggolyó<br>Majorannás burgonyafőzelék<br>Félbarna kenyér<br>Allergének: 1,3,7,12<br>EN: 582<br>ZS: 19 TZS: 3 FH: 20,7<br>SZH: 73,5 CK: 3 SÓ: 2,42 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *B* | Eperkrémleves<br>Parajos penne<br>Allergének: 1,7,12<br>EN:547<br>ZS: 14,7 TZS: 3,9 FH: 17,3<br>SZH:84,9 CK:35 SÓ: 0,52 | Kertészleves<br>Édes-savanyú csirkecsíkok<br>Párolt rizs<br>Allergének: 1,6,12<br>EN: 559<br>ZS: 13,9 TZS: 2,2 FH: 24,1<br>SZH: 83,4 CK: 18,5 SÓ: 1,92 | Gulyásleves<br>Langalló<br>Narancs<br>Allergének: 1,3,7,9,12<br>EN: 699<br>ZS: 31,3 TZS: 13,1 FH: 26,4<br>SZH: 69,5 CK: 18,3 SÓ: 1,66 | Brokkolikrémleves<br>Levesgyöngy<br>Pulykapörkölt<br>Galuska<br>Káposztasaláta<br>Allergének: 1,3,7,12<br>EN: 668<br>ZS: 17,9 TZS: 4,7 FH: 31<br>SZH: 93,5 CK: 12,8 SÓ:1,32 | Magyaros gombaleves<br>Rizsfelfújt<br>Csokoládés öntet<br>Allergének: 1,3,7,12<br>EN: 606<br>ZS: 10,2 TZS: 4,1 FH: 16,7<br>SZH: 107,3 CK: 39,5 SÓ: 0,88 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Lilahagyma<br>Allergének: 1,6,10<br>EN:236<br>ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9<br>SZH:29,4 CK:1,6 SÓ: 1,11 | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Allergének: 1<br>EN: 249<br>ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8<br>SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,69 | Edami sajt<br>Margarin<br>Kifli<br>Kígyóuborka<br>Allergének: 1,7<br>EN: 248<br>ZS: 10 TZS: 5,6 FH: 12,4<br>SZH: 27,1 CK: 1,1 SÓ: 1,15 | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Saláta levél<br>Allergének: 1<br>EN: 207<br>ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 9,2<br>SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ:1,59 | Túró desszert<br>Körte<br>Allergének: 6,7<br>EN: 165<br>ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1<br>SZH: 28,2 CK: 27,1 SÓ: 0,03 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!

A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége szakmai ajánlásával jött létre.

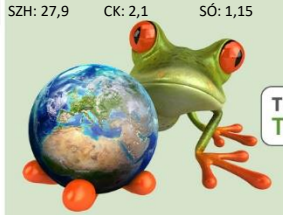
# ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

## Zalaegerszeg — Általános Iskola felső tagozat — 2023. 11. 20.–2023. 11. 26.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej<br>Teavaj<br>Kifli<br>Allergének: 1,7<br>EN:320<br>ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,1<br>SZH:36 CK:10,4 SÓ: 0,79 | Kakaós tej<br>Briós<br>Allergének: 1,3,6,7<br>EN: 319<br>ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4<br>SZH: 50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62 | Gyümölcstea<br>Olasz felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1<br>EN: 273<br>ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 8,1<br>SZH: 38,7 CK: 7,9 SÓ: 1,58 | Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Fehér kenyér<br>Allergének: 1,7<br>EN: 322<br>ZS: 5,5 TZS: 2,5 FH: 10,7<br>SZH: 54,6 CK: 25,9 SÓ:1 | Gyümölcstea<br>Majonézes tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Paradicsom<br>Allergének: 1,3,10<br>EN: 244<br>ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 6,7<br>SZH: 36,6 CK: 8,8 SÓ: 0,87 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *A* | Daragaluska leves<br>Csikós sertéstokány<br>Párolt rizs<br>Allergének: 1,3,7,9,12<br>EN:655<br>ZS: 29,8 TZS: 9,2 FH: 22,8<br>SZH:70,7 CK:1,6 SÓ: 0,96 | Pikáns karfiolkrémleves<br>Pirított napraforgómag<br>Bolognai spagetti<br>Sajt szórat<br>Allergének: 1,7,9,12<br>EN: 829<br>ZS: 41,9 TZS: 12,7 FH: 37,5<br>SZH: 73,6 CK: 11,3 SÓ: 1,54 | Gyümölcsleves<br>Rántott csirkemell<br>Burgonyapüré<br>Vitaminsaláta<br>Allergének: 1,3,7,12<br>EN: 791<br>ZS: 11 TZS: 3,4 FH: 39,2<br>SZH: 127,7 CK: 36,5 SÓ: 1,27 | Tavaszi leves<br>Sertésfasírt<br>Sárgaborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1,3,12<br>EN: 690<br>ZS: 23,6 TZS: 6,5 FH: 32,4<br>SZH: 77,6 CK: 0,8 SÓ:2,4 | Lebbencsleves<br>Túrótöltelékes gombóc<br>Mandarin<br>Allergének: 1,7,12<br>EN: 795<br>ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 21<br>SZH: 141,5 CK: 23,2 SÓ: 2,29 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *B* | Daragaluska leves<br>Rántott párizsi<br>Kertifőzelék<br>Félbarna kenyér<br>Allergének: 1,3,7,9,12<br>EN:596<br>ZS: 20,7 TZS: 4,5 FH: 18,6<br>SZH:81,7 CK:10,4 SÓ: 2,4 | Pikáns karfiolkrémleves<br>Pirított napraforgómag<br>Gödöllői töltött csirkecomb<br>Petrezselymes rizs<br>Cékla savanyúság<br>Allergének: 1,3,7,10,12<br>EN: 814<br>ZS: 28,5 TZS: 5,2 FH: 52,1<br>SZH: 85,7 CK: 7,4 SÓ: 2,61 | Gyümölcsleves<br>Hentes sertéstokány<br>Orsó tészta<br>Allergének: 1,7,10,12<br>EN: 762<br>ZS: 28,1 TZS: 8,4 FH: 29,7<br>SZH: 96,1 CK: 31,3 SÓ: 1,31 | Tavaszi leves<br>Sertésflekken<br>Hagymás tört burgonya<br>Párolt káposzta<br>Allergének: 1,3,12<br>EN: 733<br>ZS: 39,8 TZS: 9,2 FH: 24,7<br>SZH: 63,9 CK: 10,3 SÓ:0,82 | Lebbencsleves<br>Aranygaluska<br>Vaníliás öntet<br>Mandarin<br>Allergének: 1,3,7,12<br>EN: 931<br>ZS: 22,8 TZS: 4 FH: 23,2<br>SZH: 152,6 CK: 56,7 SÓ: 0,9 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Magyaros vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Sárgarépa korong<br>Allergének: 1,7<br>EN:256<br>ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6<br>SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,34 | Pulykasonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Kígyóuborka<br>Allergének: 1,6<br>EN: 187<br>ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 8,7<br>SZH: 27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,47 | Trappista sajt<br>Margarin<br>Zsemle<br>Paprika<br>Allergének: 1,7<br>EN: 238<br>ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3<br>SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,13 | Zala felvágott<br>Margarin<br>Búzakorpás diákrúd<br>Retek<br>Allergének: 1,7<br>EN: 233<br>ZS: 9 TZS: 3,5 FH: 8,8<br>SZH: 28,7 CK: 1,6 SÓ:1,43 | Kockasajt<br>Kifli<br>Allergének: 1,7<br>EN: 203<br>ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7<br>SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!

A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

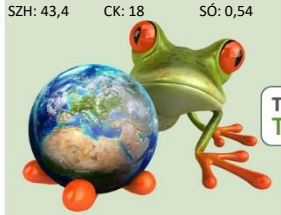
# ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

## Zalaegerszeg — Általános Iskola felső tagozat — 2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej<br>Szilva extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Allergének: 1,7<br>EN:326<br>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3<br>SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3 | Gyümölcstea<br>Sajtkrém napraforgómaggal<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom<br>Allergének: 1,7<br>EN: 250<br>ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 8,4<br>SZH: 40,4 CK: 8,7 SÓ: 1,07 | Gyümölcstea<br>Mediterrán tonhalkrém<br>Zsemle<br>Allergének: 1,4,6,7,10,12<br>EN: 231<br>ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,4<br>SZH: 38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95 | Tejbedara<br>Kakaós szórat<br>Allergének: 1,7<br>EN: 263<br>ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9<br>SZH: 43,6 CK: 28,5 SÓ:0,39 | Gyümölcstea<br>Főtt tojáskarika<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Paprika<br>Allergének: 1,3<br>EN: 226<br>ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 7<br>SZH: 35 CK: 7,9 SÓ: 0,76 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *A* | Zöldségleves<br>Paradicsomos húsos káposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1,12<br>EN:482<br>ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7<br>SZH:50,6 CK:10,9 SÓ: 1,64 | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Bakonyi sertésragu<br>Bulgur<br>Kivi<br>Allergének: 1,7<br>EN: 815<br>ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 27<br>SZH: 84 CK: 12,3 SÓ: 0,88 | Karamellás körteleves<br>Paprikás burgonya virslivel<br>Lilakáposzta saláta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1,7,12<br>EN: 741<br>ZS: 20,8 TZS: 7,5 FH: 20<br>SZH: 111,3 CK: 42,9 SÓ: 3,29 | Édes gyökérkrémleves<br>Levesgyöngy<br>Lilahagymás, sajtkrémes sertésszelet<br>Mexikói rizs<br>Allergének: 1,3,7,9,12<br>EN: 726<br>ZS: 32,5 TZS: 10,9 FH: 33,9<br>SZH: 73,1 CK: 7,8 SÓ:1,02 | Paradicsomleves<br>Amerikai sajtos tészta<br>Allergének: 1,3,7,9<br>EN: 644<br>ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 19,9<br>SZH: 84 CK: 28,3 SÓ: 1,55 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD *B* | Zöldségleves<br>Rakott zöldbab<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Allergének: 1,7,12<br>EN:588<br>ZS: 26,9 TZS: 7,6 FH: 23<br>SZH:58 CK:3 SÓ: 1,28 | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Gyros csirkecsíkok<br>Pirított burgonya<br>Friss saláta Joghurt öntet<br>Kivi<br>Allergének: 1,7,12<br>EN: 719<br>ZS: 30,6 TZS: 4,7 FH: 32,6<br>SZH: 72,1 CK: 14,7 SÓ: 1,45 | Karamellás körteleves<br>Csirkés paella<br>Lilakáposzta saláta<br>Allergének: 1,7,12<br>EN: 730<br>ZS: 21,7 TZS: 5,8 FH: 28,8<br>SZH: 104,1 CK: 44,8 SÓ: 1,58 | Édes gyökérkrémleves<br>Levesgyöngy<br>Vadas sertésragu<br>Makaróni tészta<br>Allergének: 1,3,7,9,10,12<br>EN: 732<br>ZS: 31,8 TZS: 10 FH: 26,9<br>SZH: 81,4 CK: 12,8 SÓ:0,85 | Paradicsomleves<br>Rántott brokkoli<br>Pritaminos rizs<br>Remoulade mártás<br>Allergének: 1,3,7,9,10,12<br>EN: 922<br>ZS: 33 TZS: 5,4 FH: 21,6<br>SZH: 130,2 CK: 25,3 SÓ: 1,89 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Kenőmájas<br>Kifli<br>Lilahagyma<br>Allergének: 1,6,7,10<br>EN:239<br>ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4<br>SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1,04 | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Zsemle<br>Allergének: 1<br>EN: 226<br>ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 7,4<br>SZH: 31 CK: 0,8 SÓ: 1,48 | Zöldfűszeres vajkrém<br>Búzakorpás diákrúd<br>Kígyóuborka<br>Allergének: 1,7<br>EN: 211<br>ZS: 7,6 TZS: 4,7 FH: 6,3<br>SZH: 28,9 CK: 2,1 SÓ: 0,98 | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Saláta levél<br>Allergének: 1<br>EN: 256<br>ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2<br>SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ:1,53 | Kefir<br>Kifli<br>Alma<br>Allergének: 1,7<br>EN: 264<br>ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 9,4<br>SZH: 43,4 CK: 18 SÓ: 0,54 | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!

A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.