

ÉTLAP

Zalaegerszeg

Általános Iskola alsó tagozat

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS: 18,5 TZS: 10,5 FH: 11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ:0,82	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH: 39,5 CK: 9,6 SÓ: 1,1	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH: 48,4 CK: 22,3 SÓ:1,13	Gyümölcs tea Főtt tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 220 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 34,1 CK: 7,9 SÓ: 0,76	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:687 ZS: 22,6 TZS: 6,5 FH: 21,4 SZH:87,5 CK:32,1 SÓ: 1,77	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Kukoricapelyhes halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 651 ZS: 14,1 TZS: 4 FH: 23,6 SZH: 105,8 CK: 11,9 SÓ: 1,78	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 727 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,9 SZH: 106,7 CK: 46,8 SÓ:0,26	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 466 ZS: 10,9 TZS: 2,3 FH: 19 SZH: 66,9 CK: 2,1 SÓ: 1,27	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:542 ZS: 14,7 TZS: 3,9 FH: 17,2 SZH:83,8 CK:33,8 SÓ:0,52	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 583 ZS: 15,4 TZS: 4,1 FH: 26,2 SZH: 82,8 CK: 11,3 SÓ: 1,18	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Langalló Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 683 ZS: 30,3 TZS: 12,7 FH: 24,9 SZH: 70,4 CK: 19,8 SÓ:1,65	Magyaros gombaleves Rizsfelfújt Csokoládés öntet Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 692 ZS: 9,9 TZS: 3,9 FH: 19,1 SZH: 126,1 CK: 38,1 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,2 SZH: 25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,37	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 223 ZS: 8,5 TZS: 3 FH: 7,8 SZH: 27,7 CK: 0,4 SÓ:1,35	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	<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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Zalaegerszeg

Általános Iskola alsó tagozat

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:252 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:9,5 SZH:45,2 CK:16 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:252 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:7,1 SZH:33,5 CK:7,9 SÓ:1,44	Tej Méz Teavaj Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:365 ZS:12,7 TZS:7,9 FH:9,9 SZH:49,9 CK:26 SÓ:0,8	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:224 ZS:4,6 TZS:1 FH:6,7 SZH:36 CK:8,8 SÓ:0,91	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:605 ZS:24,9 TZS:7,5 FH:19,7 SZH:73,5 CK:12,2 SÓ:0,86	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:670 ZS:30,7 TZS:10,1 FH:29,5 SZH:67,6 CK:11,2 SÓ:1	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminálata <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:728 ZS:10,3 TZS:3,4 FH:35,2 SZH:118,7 CK:38,8 SÓ:1,16	Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Barackos tea <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:667 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:30,7 SZH:74,5 CK:9,2 SÓ:2,11	Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:797 ZS:14,3 TZS:2 FH:20,3 SZH:143,8 CK:24,6 SÓ:2,29	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves Rántott párizsi Kertifőzelék Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:559 ZS:18,7 TZS:4,3 FH:16,9 SZH:78,8 CK:20,8 SÓ:2,06	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:888 ZS:44,6 TZS:6,8 FH:39,5 SZH:79 CK:7,6 SÓ:2,07	Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:684 ZS:24,3 TZS:7,3 FH:25,7 SZH:89,9 CK:34,2 SÓ:1,15	Tavaszi leves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta Barackos tea <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:693 ZS:36 TZS:8,3 FH:22,2 SZH:65,4 CK:18,6 SÓ:0,77	Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:780 ZS:19,8 TZS:3,5 FH:19,6 SZH:126,3 CK:43,3 SÓ:0,85	<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 kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:29,1 CK:1,1 SÓ:1,02	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN:187 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:8,7 SZH:27,3 CK:0,5 SÓ:1,47	Sajtszelet Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:241 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,4 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,13	Zala felvágott Margarin Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:7,4 TZS:2,6 FH:8,9 SZH:27,8 CK:1,3 SÓ:1,26	Pogácsa Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:376 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:6 SZH:70,9 CK:17,2 SÓ:1,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

ÉTLAP

Zalaegerszeg

Általános Iskola alsó tagozat

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 5,2 TZS: 2,6 FH: 7,5 SZH: 36,7 CK: 10 SÓ: 1,16</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 38,2 CK: 8,9 SÓ: 0,91</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,1 SZH: 43,5 CK: 28,5 SÓ:0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojáskarika Margarin Fehér kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 216 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH: 32,8 CK: 7,8 SÓ: 0,79</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:494 ZS: 22,4 TZS: 7,2 FH: 19,5 SZH:49,7 CK:21,5 SÓ: 1,08</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 679 ZS: 29,4 TZS: 8,1 FH: 21,9 SZH: 71,3 CK: 14,6 SÓ: 1,82</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 578 ZS: 17 TZS: 7,4 FH: 16,1 SZH: 85,4 CK: 34,6 SÓ: 3,33</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 683 ZS: 23,6 TZS: 7,9 FH: 33,2 SZH: 82,1 CK: 14,6 SÓ:1,31</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 567 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 17,1 SZH: 74,6 CK: 27,2 SÓ: 1,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:583 ZS: 28,8 TZS: 9,4 FH: 21,9 SZH:56,7 CK:9,6 SÓ: 0,99</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 760 ZS: 39,5 TZS: 5,2 FH: 25 SZH: 67,7 CK: 16,2 SÓ: 2,17</p>	<p>Karamellás körteleves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 18,4 TZS: 5 FH: 23,7 SZH: 84,5 CK: 36,3 SÓ: 1,92</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Levesgyöngy Vadas sertésragu Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 26,2 TZS: 8,2 FH: 22,3 SZH: 71,9 CK: 11,9 SÓ:0,74</p>	<p>Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 764 ZS: 24,2 TZS: 3,9 FH: 17,7 SZH: 114,2 CK: 26,8 SÓ: 1,45</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 8,3 SZH: 30,4 CK: 0,8 SÓ: 1,33</p>	<p>Libazsír Fehér kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 301 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,6 SZH: 33,9 CK: 10,1 SÓ: 0,61</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 26,3 CK: 0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 248 ZS: 4,7 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 41,7 CK: 18,3 SÓ: 0,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésekért 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 TÖBBIT!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Zalaegerszeg

Általános Iskola alsó tagozat

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH: 38 CK: 14 SÓ: 0,61</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04</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 A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizesshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 23,5 TZS: 7,3 FH: 19,7 SZH: 81,8 CK: 31,1 SÓ: 1,65</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 467 ZS: 19,7 TZS: 5,8 FH: 16,4 SZH: 54 CK: 4,6 SÓ: 1,77</p>	<p>Burgonyakrémleves füstölt hússal Lilahagymás, sajtkrém csirkemell Rizibizi Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 689 ZS: 20 TZS: 7,3 FH: 40,4 SZH: 84,7 CK: 8,8 SÓ: 1,42</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 656 ZS: 17,7 TZS: 6,1 FH: 27,5 SZH: 95 CK: 18,2 SÓ: 0,81</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 B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 698 ZS: 27,1 TZS: 11,3 FH: 25,7 SZH: 81,2 CK: 36,1 SÓ: 1,83</p>	<p>Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 541 ZS: 22,9 TZS: 8,2 FH: 25,1 SZH: 57,4 CK: 9,7 SÓ: 0,79</p>	<p>Burgonyakrémleves füstölt hússal Marhapörkölt Galuska Ecetes alm paprika Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 698 ZS: 23,6 TZS: 7 FH: 24,8 SZH: 92,6 CK: 6,8 SÓ: 1,84</p>	<p>Lencseleves Lekváros bukta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 798 ZS: 17,9 TZS: 2,5 FH: 22,2 SZH: 133,1 CK: 31,8 SÓ: 0,86</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,39</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 8,9 TZS: 3,3 FH: 7,9 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,39</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 7,1 SZH: 31,8 CK: 11,1 SÓ: 1,23</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sós; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Zalaegerszeg

Általános Iskola alsó tagozat

2024.05.27.–2024.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH: 36 CK: 9,2 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 220 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 34,1 CK: 7,9 SÓ: 0,76</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 288 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,8 SZH: 45,9 CK: 21,5 SÓ:0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 29,3 CK: 7,7 SÓ: 1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:601 ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH: 23,3 SZH:64,1 CK:13,8 SÓ: 0,69</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 519 ZS: 20,8 TZS: 6,4 FH: 19,8 SZH: 60,3 CK: 10,3 SÓ: 1,96</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 745 ZS: 17,3 TZS: 4,9 FH: 31,2 SZH: 110,6 CK: 53 SÓ: 1,95</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 630 ZS: 24,1 TZS: 3,5 FH: 21,8 SZH: 79,7 CK: 12,9 SÓ:2,1</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Barnamártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 21,1 TZS: 5,5 FH: 18,2 SZH: 80,5 CK: 32,8 SÓ: 3,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tejfölös zöldbaleves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:788 ZS: 39,1 TZS: 6 FH: 35,3 SZH:65,9 CK:10,6 SÓ: 0,92</p>	<p>Hamisgulyás Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 553 ZS: 16,8 TZS: 2,7 FH: 21,3 SZH: 77,5 CK: 11,2 SÓ: 0,59</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 13 TZS: 1,6 FH: 22,9 SZH: 69 CK: 8,3 SÓ: 2,23</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 734 ZS: 31,4 TZS: 7,6 FH: 31,6 SZH: 77 CK: 12,6 SÓ:1,09</p>	<p>Meggyleves Rántott sajtgolyó Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 20,9 TZS: 6,9 FH: 13,1 SZH: 99,3 CK: 33,8 SÓ: 1,98</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH: 29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtszelet Margarin Búzakorpás diákrúd Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 8,8 TZS: 4,8 FH: 9,5 SZH: 29,7 CK: 1,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH: 29 CK: 1,5 SÓ:1,49</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 373 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 4,7 SZH: 77,1 CK: 39,6 SÓ: 0,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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



szakmai ajánlásával jött létre.