

# Tej-tojás-olajosmagmentes ÉT- I AD

HUNGAST

2018.NOVEMBER 5 - NOVEMBER  
11

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tea Mini dzsem Mini margarin Puffasztott rizs  <i>Allergének:</i> -	Tea Paprikakrém Zsemle OM  <i>Allergének:</i> -	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle OM  <i>Allergének:</i> -	Tea Padlizsánkrém Zsemle OM  <i>Allergének:</i> -	Tea Soproni felvágott Mini margarin Kenyér OM  <i>Allergének:</i> -	Tea Mini méz Mini margarin Kenyér OM  <i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN:281 ZS: 5,6 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH:44,7 CK:26,5 SÓ: 0,5	EN: 364 ZS: 10,7 TZS: 5 FH: 11,4 SZH: 53 CK: 19,8 SÓ: 1,8	EN: 294 ZS: 5,5 TZS: 4,1 FH: 12,7 SZH: 47 CK: 18,1 SÓ: 1,6	EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 48,3 CK: 13,1 SÓ: 0,7	EN: 298 ZS: 12,3 TZS: 6,3 FH: 8,9 SZH: 36,8 CK: 10,5 SÓ: 2	EN: 409 ZS: 6,9 TZS: 4,9 FH: 14,6 SZH: 70,1 CK: 33,5 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Paradicsomleves* Mexikói szárnyasragu Párolt rizs Narancs  <i>Allergének:</i> glutén	Zöldségleves* Sertéspörkölt Babfőzelék TM Kenyér OM  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid	Frankfurti leves* TM Meggy öntet Darás metélt Kenyér OM Alma  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid	Brokkolikrémléves TM Kenyérkocka OM Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Sárgarépás- káposzta saláta  <i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid	Májgaluska leves TojM Natúr csirkemell Sóskamártás TM Főtt burgonya Kenyér OM  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid	Zsúrmóka leves* TM Sertés aprópecsenye Finomfőzelék TM Kenyér OM  <i>Allergének:</i> glutén	<i>Allergének:</i> -
	EN: 707 ZS: 23,4 TZS: 0,6 FH: 23,4 SZH: 101,4 CK: 11,8 SÓ: 1,6	EN: 846 ZS: 40,9 TZS: 6,2 FH: 38,3 SZH: 75,2 CK: 3 SÓ: 3,3	EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 4,7 FH: 24,9 SZH: 120,24 CK: 11,6 SÓ: 2,7	EN: 705 ZS: 22,74 TZS: 1 FH: 20,63 SZH: 99,73 CK: 13 SÓ: 1,8	EN: 818 ZS: 27,7 TZS: 2,8 FH: 31,4 SZH: 102,3 CK: 29,5 SÓ: 3,2	EN: 826 ZS: 50 TZS: 8,7 FH: 29,9 SZH: 56,9 CK: 5,9 SÓ: 3,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Csemege szalámi Mini margarin Puffasztott rizs Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> -	Zala felvágott Mini margarin Zsemle OM Kígyóborka  <i>Allergének:</i> -	Kenőmájás Zsemle OM Jégcsapretek  <i>Allergének:</i> -	Tavaszi felvágott Mini margarin Zsemle OM Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> -	Sárgarépás margarin- krém Kenyér OM  <i>Allergének:</i> -	Alma Mini margarin Kenyér OM  <i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN: 162 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 24,6 CK: 1,9 SÓ: 1,1	EN: 233 ZS: 8,6 TZS: 5,5 FH: 8,2 SZH: 30,5 CK: 0 SÓ: 1,3	EN: 219 ZS: 7,8 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 28 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 298 ZS: 11,5 TZS: 8 FH: 14,4 SZH: 34,6 CK: 0 SÓ: 1,9	EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	EN: 268 ZS: 13,7 TZS: 0 FH: 4,6 SZH: 29,5 CK: 3 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

A szükség szerinti étlap változásért 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)

**TM: Tejmentes; TojM: Tojásmentes; \*:Tojásmentes tésztával készült; OM:Olajosmag mentes**

# Tej-tojás-olajosmagmentes ÉT- I AD

HUNGAST

2018.NOVEMBER 12 - NOVEMBER 18

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tea Mini dzsem Mini margarin Puffasztott rizs</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 457 ZS: 14,8 TZS: 5,1 FH: 15,1 SZH: 64,1 CK: 30,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Sertés párizsi Mini margarin Zsemle OM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 361 ZS: 9,6 TZS: 4,7 FH: 15,1 SZH: 51,3 CK: 17,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Házi halpástétom Zsemle OM</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, szójabab</p> <p>EN: 278 ZS: 14,5 TZS: 1 FH: 14,8 SZH: 47,5 CK: 11 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Kukoricakrém Zsemle OM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 404 ZS: 12,2 TZS: 2,3 FH: 13,7 SZH: 57,4 CK: 26 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Lilahagymás margarin- krém Kenyér OM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 306 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 10,2 SZH: 46,3 CK: 19,8 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Bakonyi betyárleves szárnyas* TM Burgonyás tészta* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid</p> <p>EN: 848 ZS: 27,4 TZS: 10,9 FH: 24,8 SZH: 120 CK: 16,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Dara galuskaleves TojM Sertés aprópecsenye Paradicsomos káposz- tafőzelék Kenyér OM</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 714 ZS: 38,9 TZS: 6,2 FH: 24,1 SZH: 64,3 CK: 26,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldséges burgonyale- ves* Bácskai rizseshús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid</p> <p>EN: 708 ZS: 29 TZS: 5,4 FH: 23,7 SZH: 84 CK: 2,3 SÓ: 3,8</p>	<p>Gyümölcsleves TM Natúr csirkemell Petrezselymes burgo- nya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid</p> <p>EN: 707 ZS: 228 TZS: 6,8 FH: 20,7 SZH: 100 CK: 31,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Rántott leves Kenyérkocka OM Sertés fasírt TojM Zöldborsófőzelék Kenyér OM Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 845 ZS: 24,3 TZS: 6,1 FH: 24,7 SZH: 119,5 CK: 26,2 SÓ: 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Paprikás szalámi Mini margarin Puffasztott rizs Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 165 ZS: 1,3 TZS: 0,6 FH: 5,8 SZH: 31,9 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertés párizsi Mini margarin Zsemle OM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 262 ZS: 8,6 TZS: 5 FH: 9,7 SZH: 34,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Sárgarépas brokkoli- krém Zsemle OM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 264 ZS: 11,5 TZS: 8,1 FH: 13,5 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Gépsonka Mini margarin Zsemle OM Sárgarépakorong</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 221 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 10,9 SZH: 34,9 CK: 0,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Májusi csemege Mini margarin Kenyér OM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 229 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 7 SZH: 38 CK: 2,7 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

A szükség szerinti étlap változásért 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)

TM: Tejmentes; TojM: Tojásmentes; \*:Tojásmentes tésztaval készült; OM: Olajosmag mentes

# Tej-tojás-olajosmagmentes ÉT- I AD

HUNGAST

2018.NOVEMBER 19 - NOVEMBER 25

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tea Mini méz Mini margarin Puffasztott rizs  <i>Allergének:</i> -	Tea Kenőmájás Zsemle OM  <i>Allergének:</i> szójabab	Tea Tavaszi felvágott Mini margarin Zsemle OM  <i>Allergének:</i> -	Tea Snidlinges margarin-krém Zsemle OM  <i>Allergének:</i> -	Tea Zala felvágott Kenyér OM Sárgarépa  <i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN: 329 ZS: 9,5    TZS: 2,3    FH: 13,8 SZH: 45    CK: 12,5    SÓ: 0,4	EN: 320 ZS: 9,5    TZS: 4,4    FH: 11,9 SZH: 45,2    CK: 18,2    SÓ: 1,6	EN: 381 ZS: 17,7    TZS: 5,4    FH: 13,2 SZH: 67,3    CK: 21    SÓ: 1,4	EN: 244 ZS: 2,8    TZS: 1,2    FH: 8,9 SZH: 44,6    CK: 18,2    SÓ: 0,9	EN: 242 ZS: 6,1    TZS: 3,3    FH: 6,1 SZH: 38,7    CK: 12    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>EBÉD</b>	Magyaros gombaleves* Csirkepörkölt Burgonyafőzelék TM Kenyér OM  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid	Karfiolleves* Bolognai halragu Spagetti*  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab	Reszelt tésztaleves* Sült virsli Tökfőzelék TM Kenyér OM Mandarin  <i>Allergének:</i> glutén	Babgulyás* Szilvás körtevelő Darás metélt* Kenyér OM Alma  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid	Sütőtök krémleves TM Kenyérkocka OM Parajos csirkemell Főtt burgonya Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid	<i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN: 779 ZS: 25,1    TZS: 1,7    FH: 22,8 SZH: 110,2    CK: 12,6    SÓ: 2,3	EN: 787 ZS: 25,4    TZS: 3,5    FH: 23 SZH: 111,3    CK: 4,8    SÓ: 3,4	EN: 702 ZS: 22,6    TZS: 5,7    FH: 20,6 SZH: 99,3    CK: 12,7    SÓ: 3	EN: 843 ZS: 27,2    TZS: 4    FH: 20 SZH: 124    CK: 21,8    SÓ: 3	EN: 782 ZS: 33,4    TZS: 3,9    FH: 30,4 SZH: 78    CK: 21,7    SÓ: 4	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Mátrai diákcsemege Mini margarin Puffasztott rizs Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> -	Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle OM Jégcsapretek  <i>Allergének:</i> -	Zöldborsópástétom Zsemle OM Sárgarépakorong  <i>Allergének:</i> -	Paprikás szalámi Mini margarin Zsemle OM Kígyóuborka  <i>Allergének:</i> -	Körte Mini margarin Kenyér OM  <i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN: 201 ZS: 6    TZS: 3,2    FH: 6,7 SZH: 29,9    CK: 2,5    SÓ: 1,4	EN: 193 ZS: 3,8    TZS: 3    FH: 9,1 SZH: 29,9    CK: 0,3    SÓ: 1,4	EN: 279 ZS: 11,6    TZS: 8    FH: 14,3 SZH: 33,9    CK: 1    SÓ: 1,5	EN: 270 ZS: 9,8    TZS: 5    FH: 9,9 SZH: 33,8    CK: 0    SÓ: 1,9	EN: 173 ZS: 13    TZS: 3,4    FH: 7,5 SZH: 27,8    CK: 0    SÓ: 1,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

A szükség szerinti étlap változásért 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)

**TM: Tejmentes; TojM: Tojásmentes; \*:Tojásmentes tésztával készült; OM: Olajosmag mentes**

# Tej-tojás-olajosmagmentes ÉT- I AD

HUNGAST

2018.NOVEMBER 26 - DECEMBER 1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	Tea Mini dzsem Mini margarin Puffasztott rizs  <u>Allergének:</u> -	Tea Mexikói tonhalkrém Zsemle OM  <u>Allergének:</u> szójabab	Tea Májusi csemege Mini margarin Zsemle OM  <u>Allergének:</u> -	Tea Brokkolikrém Zsemle OM  <u>Allergének:</u> -	Tea Zala felvágott Mini margarin Kenyér OM Paradicsom  <u>Allergének:</u> -	Tea Paprikás szalámi Mini margarin Kenyér OM Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 174 ZS: 4,7 TZS: 2,3 FH: 5 SZH: 26,7 CK: 12,5 SÓ: 0,4	EN: 312 ZS: 7,6 TZS: 2,2 FH: 14,3 SZH: 44,9 CK: 18,2 SÓ: 1,4	EN: 345 ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 14,7 SZH: 57,6 CK: 28,8 SÓ: 0,8	EN: 284 ZS: 5,9 TZS: 3,1 FH: 10,5 SZH: 46,3 CK: 19,7 SÓ: 1,8	EN: 337 ZS: 10,3 TZS: 6 FH: 13,2 SZH: 47 CK: 19,3 SÓ: 1,6	EN: 304 ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 7,8 SZH: 46 CK: 12 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves* Szárnyas roló TojM Zöldbabfőzelék TM Kenyér OM  <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid	Csokonai sertésraguleves TM Káposztás tészta* Alma  <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, mustár, zeller	Daragaluska leves TojM Fűszeres csirkecsíkok Currys párolt rizs Körte  <u>Allergének:</u> glutén	Legényfogó leves* TM Kakaós szórát Rizspuding TM Kenyér OM  <u>Allergének:</u> glutén, mustár	Magyaros zöldborsóleves* Sertéspörkölt Főtt tészta* Vitaminaláta  <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid	Tavaszi zöldségleves* Bácskai rizshús Csemege uborka  <u>Allergének:</u> glutén, mustár	<u>Allergének:</u> -
	EN: 844 ZS: 27,2 TZS: 1,2 FH: 24,7 SZH: 119,3 CK: 3 SÓ: 1,6	EN: 836 ZS: 22,5 TZS: 7 FH: 24,5 SZH: 128,5 CK: 21,1 SÓ: 3	EN: 703 ZS: 22,7 TZS: 1,4 FH: 20,5 SZH: 99,5 CK: 22,9 SÓ: 3,7	EN: 846 ZS: 22,7 TZS: 8,7 FH: 20,6 SZH: 134,1 CK: 37,4 SÓ: 2,8	EN: 728 ZS: 33,1 TZS: 5,7 FH: 29,6 SZH: 73,2 CK: 7,7 SÓ: 3,9	EN: 825 ZS: 22,2 TZS: 3,4 FH: 20,1 SZH: 130,8 CK: 25,9 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Csemege szalámi Mini margarin Puffasztott rizs Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> -	Sertés párizsi Mini margarin Zsemle OM Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> -	Lilahagymás margarin-krém Zsemle OM Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> -	Gépsonka Mini margarin Zsemle OM Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> -	Paprikakrém Kenyér OM  <u>Allergének:</u> -	Paprikás szalámi Mini margarin Kenyér OM  <u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 282 ZS: 10,2 TZS: 4,2 FH: 8,2 SZH: 38,3 CK: 2,3 SÓ: 1,2	EN: 227 ZS: 7,9 TZS: 5 FH: 8 SZH: 29,7 CK: 0 SÓ: 1,3	EN: 265 ZS: 11,5 TZS: 8,1 FH: 13,6 SZH: 27,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 189 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 9,2 SZH: 30,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4	EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

A szükség szerinti étlap változásért 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)

TM: Tejmentes; TojM: Tojásmentes; \*:Tojásmentes tésztával készült; OM: Olajosmag mentes