

2020. január hó							
		<i>Leves</i>	<i>Főétel</i>	<i>Főétel</i>	<i>Leves</i>	<i>Főétel</i>	<i>Főétel</i>
		<i>A menü</i>			<i>B menü</i>		
2020.01.06	Hétfő	Alföldi téstaleves	Zöldborsófőzelék	Sült sertésvirslis	Alföldi téstaleves	Temesvári pulykaragu	Párolt rizs
2020.01.07	Kedd	Csontleves	Gyümölcsmártás, főtt sertésszelet	pirított búzadara	Csontleves	Ázsiai csirkehúsos tészta	
2020.01.08	Szerda	Gulyásleves	Túrós tészta	alma	Gulyásleves	Kakaóval töltött kalács	alma
2020.01.09	Csütörtök	Tojásleves	Magyaros csirkemáj	sós burgonya	Tojásleves	Kolbászos szárazbabfőzelék	
2020.01.10	Péntek	Brokkoli krémleves	Rántott csirkemell	snidlinges rizs	Brokkoli krémleves	Fokhagymás sertésszelet	petrezselymes burgonya
2020.01.11	Szombat						
2020.01.12	Vasárnap						
2020.01.13	Hétfő	Tanyasi húsleves	Parajmártás, főtt burgonya	főtt tojás	Tanyasi húsleves	Székelykáposzta	kenyér
2020.01.14	Kedd	Magyaros karalábéleves	Ananászos csirkeragu	Párolt rizs	Magyaros karalábéleves	Búbos sertéskaraj	zsályás tört burgonya
2020.01.15	Szerda	Mustáros pulykaragu leves	Káposztás tészta	narancs	Mustáros pulykaragu leves	Lekváros bukta	narancs
2020.01.16	Csütörtök	Zöldséges tarhonyaleves	Sárgaborsó főzelék	szárnyas vagdalt	Zöldséges tarhonyaleves	Barbecue csirkeragu	zöldséges rizs
2020.01.17	Péntek	Paradicsomleves	Panírozott halrudacska	rizibizi	Paradicsomleves	Hétvezér tokány	orsótészta
2020.01.18	Szombat						
2020.01.19	Vasárnap						
2020.01.20	Hétfő	Gombaleves	Zöldbabfőzelék, fokhagymás csirke aprópecsenye		Gombaleves	Rakott brokkoli sertéshússal	
2020.01.21	Kedd	Reszelt téstaleves	Paradicsomos húsgombóc	főtt burgonya	Reszelt téstaleves	Sajtmártásos csirkecomb filé	párolt zöldség, párolt köles
2020.01.22	Szerda	Lencsegulyás	Sajtos-tejfölös tészta	mandarin	Lencsegulyás	Rizsfelfújt	mandarin
2020.01.23	Csütörtök	Erőleves	Mexikói csirkemáj rizottó		Erőleves	Lenmagos sertésfasírt	burgonyafőzelék
2020.01.24	Péntek	Zöldség krémleves	Sváb sertéskaraj	petrezselymes burg.	Zöldség krémleves	Milánói sertéshúsos makaróni	reszelt sajt
2020.01.25	Szombat						
2020.01.26	Vasárnap						
2020.01.27	Hétfő	100%-os gyümölcsle	Csirkepaprikás	szarvacska tészta	100%-os gyümölcsle	Olasz szárnyastokány	párolt rizs
2020.01.28	Kedd	Zöldborsó leves	Halfilé bundában	zöldséges rizs	Zöldborsó leves	Brassói sertés aprópecsenye	pirított burgonya
2020.01.29	Szerda	Tárkonyos sertésragu leves	Mákos nudli	alma	Tárkonyos sertésragu leves	Császármorzsa, gyümölcs íz	alma
2020.01.30	Csütörtök	Zellerleves	Paprikásburgonya sertésvirslivel		Zellerleves	Finomfőzelék, csirke aprópecsenye	
2020.01.31	Péntek	Szilvaleves	Rántott csirkecomb filé	párolt zöldség és rizs	Szilvaleves	Zöldséges tarhonyás hús sertéshússal	

A változás jogát fenntartjuk!

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Gluténmentes diéta középiskola

2020. 01. 06.–2020. 01. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Alföldi tésztaleves
Sült virsli
Zöldborsó főzelék
Gluténmentes kenyér

Allergének:
7,9,12

EN:823
ZS: 31,8 TZS: 13,0 FH: 30,2
SZH:101,0 CK: 17,5 SÓ: 3,6

Csontleves
Főtt hús
Gyümölcsmártás
Pírtott rizsdara

Allergének:
7,9

EN: 768
ZS: 26,0 TZS: 6,0 FH: 31,9
SZH: 94,5 CK: 33,0 SÓ: 2,4

Csirkegulyás
Túrós metélt
Mandarin

Allergének:
7,9,12

EN: 845
ZS: 29,5 TZS: 10,7 FH: 31,4
SZH:106,9 CK: 40,5 SÓ: 2,6

Tojásleves
Magyaros csirkemáj
Sós burgonya
Csemege uborka

Allergének:
3,10,12

EN: 765
ZS: 27,8 TZS: 4,9 FH: 34,1
SZH: 90,0 CK: 2,5 SÓ: 3,3

Brokkoli krémleves
Gluténmentes kenyérkocka
Rántott csirkemell
Snidlinges rizs
Házi csalamádé

Allergének:
3,7,9

EN: 842
ZS: 30,7 TZS: 7,1 FH: 34,7
SZH: 106,8 CK: 6,8 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Gluténmentes diéta középiskola

2020. 01. 13.–2020. 01. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Rizsgaluska leves
Főtt tojás
Paraj főzelék
Főtt burgonya

Allergének:
3,7,9,12

EN:740
ZS: 24,3 TZS: 3,8 FH: 28,0
SZH: 96,4 CK: 4,9 SÓ: 2,5

Magyaros karalábéleves
Ananászos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
7

EN: 774
ZS: 24,6 TZS: 4,1 FH: 28,3
SZH:105,8 CK: 11,3 SÓ: 2,7

Csirke raguleves
Káposztás kocka
Kivi

Allergének:
9

EN: 851
ZS: 25,2 TZS: 1,4 FH: 30,8
SZH:119,8 CK: 6,0 SÓ: 3,1

Zöldséges tarhonyaleves
Pírtott csirkecsíkok
Fejtett babfőzelék
Gluténmentes kenyér

Allergének:
7,9,12

EN: 833
ZS: 28,5 TZS: 4,6 FH: 32,6
SZH:106,0 CK: 1,7 SÓ: 3,3

Paradicsomleves
Rántott halfilé
Rizibizi
Tzatziki

Allergének:
3,4,7,9

EN: 821
ZS: 29,6 TZS: 3,5 FH: 27,5
SZH: 107,2 CK: 20,9 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Gluténmentes diéta középiskola

2020. 01. 20.–2020. 01. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gombaleves
Fokhagymás aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Gluténmentes kenyér

Allergének:
7,9

EN:825
ZS: 37,0 TZS: 6,2 FH: 32,0
SZH: 83,0 CK: 4,5 SÓ: 3,5

Reszelttészta leves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya

Allergének:
3,9,12

EN: 846
ZS: 34,6 TZS: 7,4 FH: 23,2
SZH:104,6 CK: 21,9 SÓ: 2,3

Fejtett bableves
Sajtos-tejfölös tészta
Mandarin

Allergének:
7,9

EN: 863
ZS: 30,6 TZS: 11,6 FH: 33,2
SZH:108,0 CK: 12,3 SÓ: 2,4

Erőleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Cékla savanyúság

Allergének:
9

EN: 769
ZS: 25,5 TZS: 2,7 FH: 33,7
SZH: 94,6 CK: 4,1 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Gluténmentes kenyérkocka
Sváb sertéskaraj
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
7,9,12

EN: 804
ZS: 27,2 TZS: 4,5 FH: 35,0
SZH: 99,8 CK: 6,7 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Gluténmentes diéta középiskola

2020. 01. 27.–2020. 02. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

100%-os gyümölcsle
Pörkölt
Tészta köret
Csemege uborka

Allergének:
10

EN:813
ZS: 27,0 TZS: 3,7 FH: 32,0
SZH:106,4 CK: 33,6 SÓ: 2,9

Zöldborsó leves
Rántott halfilé
Párolt rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
3,4,9

EN: 825
ZS: 31,9 TZS: 11,0 FH: 33,3
SZH:101,7 CK: 10,4 SÓ: 3,0

Tárkonyos pulyka raguleves
Mákos metélt
Alma

Allergének:
5,7,8,9

EN: 837
ZS: 30,5 TZS: 5,9 FH: 26,0
SZH:107,5 CK: 12,2 SÓ: 3,3

Zellerleves
Pincepörkölt csirkehússal
Házi csalamádé
Gluténmentes kenyér

Allergének:
9,12

EN: 819
ZS: 31,0 TZS: 9,2 FH: 27,5
SZH:102,0 CK: 7,3 SÓ: 3,7

Szilvaleves
Rántott csirkemell
Zöldséges rizs

Allergének:
3,7

EN: 847
ZS: 27,9 TZS: 5,1 FH: 35,1
SZH: 108,4 CK: 29,8 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Szója-, olajos mag mentes diéta középiskola

2020. 01. 06.–2020. 01. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Alföldi tésztaleves
Sült virsli
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:823
ZS: 31,8 TZS: 13,0 FH: 30,2
SZH:101,0 CK: 17,5 SÓ: 3,6

Csontleves
Főtt hús
Gyümölcsmártás
Pírtott búzadara

Allergének:
1,3,7,9

EN: 768
ZS: 26,0 TZS: 6,0 FH: 31,9
SZH: 94,5 CK: 33,0 SÓ: 2,4

Csirkegulyás
Teljes kiőrlésű kenyér
Túrós tészta
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 845
ZS: 29,5 TZS: 10,7 FH: 31,4
SZH:106,9 CK: 40,5 SÓ: 2,6

Tojásleves
Magyaros csirkemáj
Sósburgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10,12

EN: 765
ZS: 27,8 TZS: 4,9 FH: 34,1
SZH: 90,0 CK: 2,5 SÓ: 3,3

Brokkoli krémleves
Levesgyöngy
Rántott csirkemell
Snidlinges rizs
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,7,9

EN: 842
ZS: 30,7 TZS: 7,1 FH: 34,7
SZH: 106,8 CK: 6,8 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Szója-, olajos mag mentes diéta középiskola

2020. 01. 13.–2020. 01. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Grízgaluska leves
Főtt tojás
Paraj főzelék
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:740
ZS: 24,3 TZS: 3,8 FH: 28,0
SZH: 96,4 CK: 4,9 SÓ: 2,5

Magyaros karalábéleves
Ananászos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7

EN: 774
ZS: 24,6 TZS: 4,1 FH: 28,3
SZH:105,8 CK: 11,3 SÓ: 2,7

Csirke raguleves
Káposztás kocka
Kivi

Allergének:
1,3,9

EN: 851
ZS: 25,2 TZS: 1,4 FH: 30,8
SZH:119,8 CK: 6,0 SÓ: 3,1

Zöldséges tarhonyaleves
Pírtott csirkecsíkok
Fejtettbab főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 833
ZS: 28,5 TZS: 4,6 FH: 32,6
SZH:106,0 CK: 1,7 SÓ: 3,3

Paradicsomleves
Rántott halfilé
Rizibizi
Tzatziki

Allergének:
1,3,4,7,9

EN: 821
ZS: 29,6 TZS: 3,5 FH: 27,5
SZH: 107,2 CK: 20,9 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Szója-, olajos mag mentes diéta középiskola

2020. 01. 20.–2020. 01. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gombaleves
Fokhagymás aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:825
ZS: 37,0 TZS: 6,2 FH: 32,0
SZH: 83,0 CK: 4,5 SÓ: 3,5

Reszelttészta leves
Paradisomos húsgombóc
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 846
ZS: 34,6 TZS: 7,4 FH: 23,2
SZH:104,6 CK: 21,9 SÓ: 2,3

Fejtett bableves
Teljes kiőrlésű kenyér
Sajtos-tejfőlés tészta
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9

EN: 863
ZS: 30,6 TZS: 11,6 FH: 33,2
SZH:108,0 CK: 12,3 SÓ: 2,4

Erőleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,9

EN: 769
ZS: 25,5 TZS: 2,7 FH: 33,7
SZH: 94,6 CK: 4,1 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Levesgyöngy
Sváb sertés karaj
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,9,12

EN: 804
ZS: 27,2 TZS: 4,5 FH: 35,0
SZH: 99,8 CK: 6,7 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Szója-, olajos mag mentes diéta középiskola

2020. 01. 27.–2020. 02. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

100%-os gyümölcslé
Pörkölt
Szarvacska tészta
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10

EN:813
ZS: 27,0 TZS: 3,7 FH: 32,0
SZH:106,4 CK: 33,6 SÓ: 2,9

Zöldborsó leves
Rántott halfilé
Párolt rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,4,9

EN: 825
ZS: 31,9 TZS: 11,0 FH: 33,3
SZH:101,7 CK: 10,4 SÓ: 3,0

Tárkonyos pulykaragu leves
Gránátos kocka
Csemege uborka
Alma

Allergének:
1,3,5,7,8,9

EN: 837
ZS: 30,5 TZS: 5,9 FH: 26,0
SZH:107,5 CK: 42,2 SÓ: 3,3

Zellerleves
Pincepörkölt csirkehússal
Házi csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 819
ZS: 31,0 TZS: 9,2 FH: 27,5
SZH:102,0 CK: 7,3 SÓ: 3,7

Szilvaleves
Rántott csirkemell
Zöldséges rizs

Allergének:
1,3,7

EN: 847
ZS: 27,9 TZS: 5,1 FH: 35,1
SZH: 108,4 CK: 29,8 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, olajos mag, marhamentes diéta
közéiskola

2020. 01. 06.–2020. 01. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Alföldi tésztaleves
Sült virsli
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:823
ZS: 31,8 TZS: 13,0 FH: 30,2
SZH:101,0 CK: 17,5 SÓ: 3,6

Csontleves
Főtt hús
Gyümölcsmártás
Pírtott búzadara

Allergének:
1,3,9

EN: 768
ZS: 26,0 TZS: 6,0 FH: 31,9
SZH: 94,5 CK: 33,0 SÓ: 2,4

Csirkegulyás
Teljes kiőrlésű kenyér
Darás metélt
Extra dzsem
Mandarin

Allergének:
1,3,9,12

EN: 845
ZS: 29,5 TZS: 10,7 FH: 31,4
SZH:106,9 CK: 40,5 SÓ: 2,6

Tojásleves
Magyaros csirkemáj
Sós burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10,12

EN: 765
ZS: 27,8 TZS: 4,9 FH: 34,1
SZH: 90,0 CK: 2,5 SÓ: 3,3

Brokkoli krémleves
Levesgyöngy
Rántott csirkemell
Snidlinges rizs
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,9

EN: 842
ZS: 30,7 TZS: 7,1 FH: 34,7
SZH: 106,8 CK: 6,8 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, olajos mag, marhamentes diéta
középiskola

2020. 01. 13.–2020. 01. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Grízgaluska leves
Főtt tojás
Paraj főzelék
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN:740
ZS: 24,3 TZS: 3,8 FH: 28,0
SZH: 96,4 CK: 4,9 SÓ: 2,5

Magyaros karalábéleves
Ananászos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3

EN: 774
ZS: 24,6 TZS: 4,1 FH: 28,3
SZH:105,8 CK: 11,3 SÓ: 2,7

Csirke raguleves
Káposztás kocka
Kivi

Allergének:
1,3,9

EN: 851
ZS: 25,2 TZS: 1,4 FH: 30,8
SZH:119,8 CK: 6,0 SÓ: 3,1

Zöldséges tarhonyaleves
Pírtott csirkecsíkok
Fejtett babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 833
ZS: 28,5 TZS: 4,6 FH: 32,6
SZH:106,0 CK: 1,7 SÓ: 3,3

Paradicsomleves
Rántott halfilé
Rizibizi
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,4,9

EN: 821
ZS: 29,6 TZS: 3,5 FH: 27,5
SZH: 107,2 CK: 20,9 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, olajos mag, marhamentes diéta
középiskola

2020. 01. 20.–2020. 01. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gombaleves
Fokhagymás aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9

EN:825
ZS: 37,0 TZS: 6,2 FH: 32,0
SZH: 83,0 CK: 4,5 SÓ: 3,5

Reszelttészta leves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 846
ZS: 34,6 TZS: 7,4 FH: 23,2
SZH:104,6 CK: 21,9 SÓ: 2,3

Fejtett bableves
Teljes kiőrlésű kenyér
Bolognai spagetti
Mandarin

Allergének:
1,3,9

EN: 863
ZS: 30,6 TZS: 11,6 FH: 33,2
SZH:108,0 CK: 12,3 SÓ: 2,4

Erőleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,9

EN: 769
ZS: 25,5 TZS: 2,7 FH: 33,7
SZH: 94,6 CK: 4,1 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Levesgyöngy
Sváb sertéskaraj
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,9,12

EN: 804
ZS: 27,2 TZS: 4,5 FH: 35,0
SZH: 99,8 CK: 6,7 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, olajos mag, marhamentes diéta
középiskola

2020. 01. 27.–2020. 02. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

100%-os gyümölcsle
Pörkölt
Szarvacska tészta
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10

EN:813
ZS: 27,0 TZS: 3,7 FH: 32,0
SZH:106,4 CK: 33,6 SÓ: 2,9

Zöldborsó leves
Rántott halfilé
Párolt rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,4,9

EN: 825
ZS: 31,9 TZS: 11,0 FH: 33,3
SZH:101,7 CK: 10,4 SÓ: 3,0

Tárkonyos pulyka raguleves
Gránátos kocka
Csemege uborka
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 837
ZS: 30,5 TZS: 5,9 FH: 26,0
SZH:107,5 CK: 12,2 SÓ: 3,3

Zellerleves
Pincepörkölt csirkehússal
Házi csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 819
ZS: 31,0 TZS: 9,2 FH: 27,5
SZH:102,0 CK: 7,3 SÓ: 3,7

Szilvaleves
Rántott csirkemell
Zöldséges rizs

Allergének:
1,3

EN: 847
ZS: 27,9 TZS: 5,1 FH: 35,1
SZH: 108,4 CK: 29,8 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, tojás-, szójamentes diéta középiskola

2020. 01. 06.–2020. 01. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Alföldi tésztaleves
Sült virsli
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9,12

EN:823
ZS: 31,8 TZS: 13,0 FH: 30,2
SZH:101,0 CK: 17,5 SÓ: 3,6

Csontleves
Főtt hús
Gyümölcsmártás
Pírtott búzadara

Allergének:
1,9

EN: 768
ZS: 26,0 TZS: 6,0 FH: 31,9
SZH: 94,5 CK: 33,0 SÓ: 2,4

Csirkegulyás
Teljes kiőrlésű kenyér
Darás metélt
Extra dzsem
Mandarin

Allergének:
1,9,12

EN: 845
ZS: 29,5 TZS: 10,7 FH: 31,4
SZH:106,9 CK: 40,5 SÓ: 2,6

Köménymag leves
Zsemlekocka
Magyaros csirkemáj
Sós burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,10,12

EN: 765
ZS: 27,8 TZS: 4,9 FH: 34,1
SZH: 90,0 CK: 2,5 SÓ: 3,3

Brokkoli krémleves
Levesgyöngy
Roston csirkemell
Snidlinges rizs
Házi csalamádé

Allergének:
1,9

EN: 842
ZS: 30,7 TZS: 7,1 FH: 34,7
SZH: 106,8 CK: 6,8 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, tojás-, szójamentes diéta középiskola

2020. 01. 13.–2020. 01. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldségleves
Sült virsli
Paraj főzelék
Főtt burgonya

Allergének:
1,9,12

EN:740
ZS: 24,3 TZS: 3,8 FH: 28,0
SZH: 96,4 CK: 4,9 SÓ: 2,5

Magyaros karalábéleves
Ananászos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1

EN: 774
ZS: 24,6 TZS: 4,1 FH: 28,3
SZH:105,8 CK: 11,3 SÓ: 2,7

Csirke raguleves
Káposztás kocka
Kivi

Allergének:
1,9

EN: 851
ZS: 25,2 TZS: 1,4 FH: 30,8
SZH:119,8 CK: 6,0 SÓ: 3,1

Zöldséges tarhonyaleves
Pírtott csirkecsíkok
Fejtett babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9,12

EN: 833
ZS: 28,5 TZS: 4,6 FH: 32,6
SZH:106,0 CK: 1,7 SÓ: 3,3

Paradicsomleves
Roston halfilé
Rizibizi
Uborkasaláta

Allergének:
1,4,9

EN: 821
ZS: 29,6 TZS: 3,5 FH: 27,5
SZH: 107,2 CK: 20,9 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, tojás-, szójamentes diéta középiskola

2020. 01. 20.–2020. 01. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gombaleves
Fokhagymás aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9

EN:825
ZS: 37,0 TZS: 6,2 FH: 32,0
SZH: 83,0 CK: 4,5 SÓ: 3,5

Zöldségleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya

Allergének:
1,9,12

EN: 846
ZS: 34,6 TZS: 7,4 FH: 23,2
SZH:104,6 CK: 21,9 SÓ: 2,3

Fejtett bableves
Teljes kiőrlésű kenyér
Bolognai spagetti
Mandarin

Allergének:
1,9

EN: 863
ZS: 30,6 TZS: 11,6 FH: 33,2
SZH:108,0 CK: 12,3 SÓ: 2,4

Erőleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Cékla savanyúság

Allergének:
1,9

EN: 769
ZS: 25,5 TZS: 2,7 FH: 33,7
SZH: 94,6 CK: 4,1 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Levesgyöngy
Sváb sertéskaraj
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,9,12

EN: 804
ZS: 27,2 TZS: 4,5 FH: 35,0
SZH: 99,8 CK: 6,7 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tej-, tojás-, szójamentes diéta középiskola

2020. 01. 27.–2020. 02. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

100%-os gyümölcsle
Pörkölt
Szarvacska tészta
Csemege uborka

Allergének:
1,10

EN:813
ZS: 27,0 TZS: 3,7 FH: 32,0
SZH:106,4 CK: 33,6 SÓ: 2,9

Zöldborsó leves
Roston halfilé
Párolt rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
1,4,9

EN: 825
ZS: 31,9 TZS: 11,0 FH: 33,3
SZH:101,7 CK: 10,4 SÓ: 3,0

Tárkonyos pulyka raguleves
Mákos metélt
Alma

Allergének:
1,5,8,9

EN: 837
ZS: 30,5 TZS: 5,9 FH: 26,0
SZH:107,5 CK: 42,2 SÓ: 3,3

Zellerleves
Pincepörkölt csirkehússal
Házi csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9,12

EN: 819
ZS: 31,0 TZS: 9,2 FH: 27,5
SZH:102,0 CK: 7,3 SÓ: 3,7

Szilvaleves
Roston csirkemell
Zöldséges rizs

Allergének:
1

EN: 847
ZS: 27,9 TZS: 5,1 FH: 35,1
SZH: 108,4 CK: 29,8 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes diéta középiskola

2020. 01. 06.–2020. 01. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Alföldi tésztaleves
Sült virsli
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:823
ZS: 31,8 TZS: 13,0 FH: 30,2
SZH:101,0 CK: 17,5 SÓ: 3,6

Csontleves
Főtt hús
Gyümölcsmártás
Pírtott búzadara

Allergének:
1,3,9

EN: 768
ZS: 26,0 TZS: 6,0 FH: 31,9
SZH: 94,5 CK: 33,0 SÓ: 2,4

Csirkegulyás
Teljes kiőrlésű kenyér
Darás metélt
Extra dzsem
Mandarin

Allergének:
1,3,9,12

EN: 845
ZS: 29,5 TZS: 10,7 FH: 31,4
SZH:106,9 CK: 40,5 SÓ: 2,6

Tojásleves
Magyaros csirkemáj
Sós burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10,12

EN: 765
ZS: 27,8 TZS: 4,9 FH: 34,1
SZH: 90,0 CK: 2,5 SÓ: 3,3

Brokkoli krémleves
Levesgyöngy
Rántott csirkemell
Snidlinges rizs
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,9

EN: 842
ZS: 30,7 TZS: 7,1 FH: 34,7
SZH: 106,8 CK: 6,8 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes diéta középiskola

2020. 01. 13.–2020. 01. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Grízgaluska leves
Főtt tojás
Paraj főzelék
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN:740
ZS: 24,3 TZS: 3,8 FH: 28,0
SZH: 96,4 CK: 4,9 SÓ: 2,5

Magyaros karalábéleves
Ananászos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3

EN: 774
ZS: 24,6 TZS: 4,1 FH: 28,3
SZH:105,8 CK: 11,3 SÓ: 2,7

Csirke raguleves
Káposztás kocka
Kivi

Allergének:
1,3,9

EN: 851
ZS: 25,2 TZS: 1,4 FH: 30,8
SZH:119,8 CK: 6,0 SÓ: 3,1

Zöldséges tarhonyaleves
Pírtott csirkecsíkok
Fejtett babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 833
ZS: 28,5 TZS: 4,6 FH: 32,6
SZH:106,0 CK: 1,7 SÓ: 3,3

Paradicsomleves
Rántott halfilé
Rizibizi
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,4,9

EN: 821
ZS: 29,6 TZS: 3,5 FH: 27,5
SZH: 107,2 CK: 20,9 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes diéta középiskola

2020. 01. 20.–2020. 01. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gombaleves
Fokhagymás aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9

EN:825
ZS: 37,0 TZS: 6,2 FH: 32,0
SZH: 83,0 CK: 4,5 SÓ: 3,5

Reszelttészta leves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 846
ZS: 34,6 TZS: 7,4 FH: 23,2
SZH:104,6 CK: 21,9 SÓ: 2,3

Fejtett bableves
Teljes kiőrlésű kenyér
Bolognai spagetti
Mandarin

Allergének:
1,3,9

EN: 863
ZS: 30,6 TZS: 11,6 FH: 33,2
SZH:108,0 CK: 12,3 SÓ: 2,4

Erőleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,9

EN: 769
ZS: 25,5 TZS: 2,7 FH: 33,7
SZH: 94,6 CK: 4,1 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Levesgyöngy
Sváb sertéskaraj
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,9,12

EN: 804
ZS: 27,2 TZS: 4,5 FH: 35,0
SZH: 99,8 CK: 6,7 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes diéta középiskola

2020. 01. 27.–2020. 02. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

100%-os gyümölcsle
Pörkölt
Szarvacska tészta
Csemege uborka

Allergének:
1,3,10

EN:813
ZS: 27,0 TZS: 3,7 FH: 32,0
SZH:106,4 CK: 33,6 SÓ: 2,9

Zöldborsó leves
Rántott halfilé
Párolt rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,4,9

EN: 825
ZS: 31,9 TZS: 11,0 FH: 33,3
SZH:101,7 CK: 10,4 SÓ: 3,0

Tárkonyos pulyka raguleves
Mákos metélt
Alma

Allergének:
1,3,5,8,9

EN: 837
ZS: 30,5 TZS: 5,9 FH: 26,0
SZH:107,5 CK: 42,2 SÓ: 3,3

Zellerleves
Pincepörkölt csirkehússal
Házi csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 819
ZS: 31,0 TZS: 9,2 FH: 27,5
SZH:102,0 CK: 7,3 SÓ: 3,7

Szilvaleves
Rántott csirkemell
Zöldséges rizs

Allergének:
1,3

EN: 847
ZS: 27,9 TZS: 5,1 FH: 35,1
SZH: 108,4 CK: 29,8 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.