

Füzesabony

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2021. 05. 03.–2021. 05. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 277 ZS: 11,2 TZS: 5,9 FH: 6,3 SZH:37 CK: 8,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH:4,7 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK: 24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Magyaros zöldborsóleves Csirke fasírt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:664 ZS: 16,8 TZS: 2,4 FH: 28,3 SZH:93,6 CK:2,8 SÓ: 3,2</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 701 ZS: 30 TZS: 7 FH: 22,4 SZH:72,7 CK: 3,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Csirke raguleves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 569 ZS: 15,1 TZS: 2,1 FH:24,7 SZH:82,8 CK: 19,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 539 ZS: 23 TZS: 6,1 FH: 23,3 SZH:57,3 CK: 12,4 SÓ: 2</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Szezámmagos rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 772 ZS: 29 TZS: 7,6 FH: 28,5 SZH: 95,6 CK: 6,9 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 7,9 SZH:30,9 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0</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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Füzesabony

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2021. 05. 10.–2021. 05. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Lekváros táska	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Teavaj Kifli	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:215 ZS: 7,7 SZH:32,8 TZS: 3,9 CK:17,5 FH: 3,1 SÓ: 0,3	EN: 333 ZS: 5,7 SZH:56,3 TZS: 2,6 CK: 26,1 FH: 10,4 SÓ: 1,2	EN: 273 ZS: 8,7 SZH:38,3 TZS: 3,9 CK: 7,7 FH:9,1 SÓ: 1	EN: 345 ZS: 10,3 SZH:48,5 TZS: 6,2 CK: 22,4 FH: 10,6 SÓ: 0,8	EN: 249 ZS: 5 SZH: 40,4 TZS: 2,2 CK: 9,9 FH: 7,1 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Alföldi térszta leves Ananászos csirkeragu Párolt rizs	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt	Legényfogó leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát	Vajas galuska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Lilakáposzta saláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:528 ZS: 18,4 SZH:69,8 TZS: 3,6 CK:9,9 FH: 20,1 SÓ: 1,6	EN: 669 ZS: 30,3 SZH:71,9 TZS: 10 CK: 19,4 FH: 26,2 SÓ: 3,7	EN: 897 ZS: 24,3 SZH:148,8 TZS: 4,4 CK: 34,5 FH:26,2 SÓ: 1,7	EN: 946 ZS: 35,7 SZH:109 TZS: 12,6 CK: 11,4 FH: 36 SÓ: 3,8	EN: 773 ZS: 15,7 SZH: 124,9 TZS: 3,3 CK: 28,4 FH: 33,1 SÓ: 2,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Olasz felvágott Margarin zsemle Jégcsapretek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek	Müzli szelet Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:207 ZS: 4,3 SZH:32 TZS: 2,4 CK:1,3 FH: 8,3 SÓ: 1,1	EN: 241 ZS: 8,9 SZH:28,5 TZS: 2,4 CK: 0,8 FH: 8,6 SÓ: 1,3	EN: 271 ZS: 10,3 SZH:30,7 TZS: 5,7 CK: 0,7 FH:11,6 SÓ: 1,8	EN: 240 ZS: 7,9 SZH:32,9 TZS: 2,6 CK: 0,5 FH: 8 SÓ: 1,8	EN: 116 ZS: 1,9 SZH: 22,4 TZS: 0,8 CK: 15,6 FH: 1,5 SÓ: 0,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Füzesabony

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2021. 05. 17.–2021. 05. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 3,9 SZH:26 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH:9,1 SZH:40,8 CK: 8,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,7 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:550 ZS: 29 TZS: 8,7 FH: 21,8 SZH:46 CK:3,9 SÓ: 5,2</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 620 ZS: 21,1 TZS: 4,8 FH: 23,3 SZH:80,6 CK: 10 SÓ: 3,7</p>	<p>Sertés gulyásleves Mák szórat Hosszú metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 684 ZS: 21 TZS: 4,7 FH:23,1 SZH:99,3 CK: 38,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gombaleves Francia rakott burgonya sertéshússal Tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 415 ZS: 14,1 TZS: 4,4 FH: 12,4 SZH:51,1 CK: 6,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott hal rudacska Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 712 ZS: 23,7 TZS: 3,7 FH: 24,5 SZH: 97,5 CK: 20,1 SÓ: 2,9</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:209 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:21,7 CK:0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 232 ZS: 8,9 TZS: 5,3 FH: 6,2 SZH:31,6 CK: 2,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Répaghasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:29,8 CK: 1,3 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Füzesabony

ÁLTALÁNOPS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2021. 05. 24.–2021. 05. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin zsemle	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 244	EN: 233	EN: 339	EN: 249	EN:	EN:
ZS: TZS: FH:	ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5	ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,9	ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,2	ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:	SZH: 37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1	SZH: 39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3	SZH: 55 CK: 25,2 SÓ: 0,7	SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

EBÉD

	Reszelt tésztaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Lencseleves Túrós-tejfölös Metélt Alma	Paradicsomleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Natúr csirkemell Sajtmártás Sárgarépás rizs		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 610	EN: 667	EN: 568	EN: 606	EN:	EN:
ZS: TZS: FH:	ZS: 27,1 TZS: 6,4 FH: 21,2	ZS: 20,8 TZS: 8,3 FH: 29,9	ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 17	ZS: 21,8 TZS: 6,3 FH: 35,9	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:	SZH: 68,8 CK: 2,6 SÓ: 3,1	SZH: 83,5 CK: 15,4 SÓ: 1,3	SZH: 86,4 CK: 26,1 SÓ: 2,9	SZH: 64,6 CK: 4,5 SÓ: 1,8	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin zsemle Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 275	EN: 232	EN: 205	EN: 224	EN:	EN:
ZS: TZS: FH:	ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8	ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 8,1	ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,2	ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,6	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:	SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 2	SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	SZH: 32 CK: 0,6 SÓ: 1,6	SZH: 34,7 CK: 18,7 SÓ: 0,2	SZH: CK: SÓ:	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Füzesabony

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:355
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH:51 CK:30,7 SÓ: 0,5

Gyümölcsstea
Körözött
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1,7,12

EN: 246
ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,5
SZH:41 CK: 7,7 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,10,12

EN: 267
ZS: 8,3 TZS: 1 FH:5
SZH:41,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 325
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN: 237
ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3
SZH: 39,3 CK: 8,5 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlös zöldbaleves
Tarhonyás sertéshús
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,7,9

EN:613
ZS: 26,1 TZS: 7 FH: 24,3
SZH:67,4 CK:10,8 SÓ: 1,2

Kukorica daragaluska leves
Csirke fasírt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 587
ZS: 17,2 TZS: 2,5 FH: 28,9
SZH:75,6 CK: 0,8 SÓ: 3,9

Sertés raguleves
Morzsás
Nudli
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN: 883
ZS: 25,3 TZS: 4,9 FH:24,3
SZH:111,3 CK: 35,7 SÓ: 2,4

Tojásleves
Zöldborsós csirke ragu
Párolt rizs
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:
1,3,10

EN: 566
ZS: 21,5 TZS: 3,1 FH: 24,9
SZH:66,8 CK: 1,7 SÓ: 2,4

Szilvaleves
Panírozott hal rudacska
Burgonyapüré
Vegyes saláta

Allergének:
1,4,7,12

EN: 712
ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 22,4
SZH: 105,8 CK: 35,8 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,6,10

EN:250
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5
SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN: 243
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Eidami sajt
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 245
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH:12,1
SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 220
ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8
SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.