

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 sertésbűs
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

Tárkonyos sertés raguleves
Morzsás nudli
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 886
ZS: 25,5 TZS: 5,1 FH:24,3
SZH:111,4 CK: 35,9 SÓ: 2,4

Tojásleves
Zöldborsós csirke ragu
Párolt rizs
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:
1,3,10,12

EN: 569
ZS: 22 TZS: 3,1 FH: 24,5
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

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

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 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. 06. 07.–2021. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Vaníliás krémtúró Zsemle	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Kakaó Margarin Kifli	Tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 248 ZS: 3,6 SZH:41,3 TZS: 2,1 CK: 10,8 FH: 9,7 SÓ: 0,7	EN: 273 ZS: 6,3 SZH:43,2 TZS: 1,4 CK: 10,1 FH:7,2 SÓ: 1,1	EN: 317 ZS: 4,4 SZH:54,9 TZS: 2,6 CK: 35,5 FH: 10,2 SÓ: 0,4	EN: 240 ZS: 4,5 SZH: 38,8 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 9,3 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábé krémleves Pírtott zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs	Babgulyás sertéshússal Sajtos tejfölös tészta Alma	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Csemege uborka		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:746 ZS: 30,7 SZH:82,3 TZS: 9,2 CK:4,5 FH: 27,2 SÓ: 2	EN: 546 ZS: 15 SZH:78,8 TZS: 3,6 CK: 7,4 FH: 22,5 SÓ: 2,4	EN: 729 ZS: 32 SZH:71,7 TZS: 13,4 CK: 12,8 FH:32,6 SÓ: 1,8	EN: 823 ZS: 32,1 SZH:103,3 TZS: 6,5 CK: 17,9 FH: 24,8 SÓ: 3,3	EN: 842 ZS: 25,5 SZH: 107,7 TZS: 3 CK: 21,8 FH: 36,5 SÓ: 4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Libazsír Félbarna kenyér Póréhagyma	Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:350 ZS: 20,3 SZH:33,6 TZS: 5,3 CK:0,4 FH: 5,1 SÓ: 1	EN: 274 ZS: 10,6 SZH:31,3 TZS: 5,9 CK: 0,5 FH: 11,7 SÓ: 2	EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,3 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH:8,2 SÓ: 1,4	EN: 246 ZS: 7 SZH:33,5 TZS: 1,9 CK: 0,5 FH: 8,5 SÓ: 1,8	EN: 233 ZS: 9,2 SZH: 28,4 TZS: 5,6 CK: 2,6 FH: 8,2 SÓ: 1,4	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. 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.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 06. 14.–2021. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Sajtkrém Kifli	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tejeskávé Kuglóf	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK:9,2 SÓ: 0,8	EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,3	EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5 SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6	EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 7,9 SÓ: 0,9	EN: 242 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Frankfurti leves Szilvátöltelék gombóc Vaníliás porcukor	Álföldi téstaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Vajas galuska leves Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Zeller krémleves Pirított magvak Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:1050 ZS: 20,5 TZS: 4,1 FH: 24,1 SZH:138,8 CK:42,3 SÓ: 2,3	EN: 681 ZS: 24,6 TZS: 4,6 FH: 24,5 SZH:85,9 CK: 10,2 SÓ: 2,8	EN: 556 ZS: 21,7 TZS: 5,5 FH:17,3 SZH:71,6 CK: 24,1 SÓ: 1,2	EN: 590 ZS: 23,6 TZS: 7 FH: 21,2 SZH:70,2 CK: 15,8 SÓ: 1,1	EN: 570 ZS: 25,8 TZS: 6,4 FH: 26,2 SZH: 56,4 CK: 11,9 SÓ: 3,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Eidami sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4	EN: 251 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,4	EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 276 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,2	EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. 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 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.

ÉTLAP

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 06. 21.–2021. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1 SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 286 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 8,9 SZH:34,8 CK: 19,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 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>
---	--	--	--	---	--	--

EBÉD

<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:607 ZS: 19 TZS: 3 FH: 23,5 SZH:83,7 CK:9,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 22,8 SZH:83 CK: 12,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Sertés gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 831 ZS: 28,1 TZS: 9,6 FH:24,5 SZH:117,5 CK: 42,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 690 ZS: 24,9 TZS: 8,3 FH: 34,6 SZH:88 CK: 7,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Erdei gyümölcsleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 567 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH: 24,2 SZH: 78,1 CK: 23,6 SÓ: 2,2</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>
--	--	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 203 ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9 SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 116 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,5 SZH: 22,4 CK: 15,6 SÓ: 0,1</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>
--	--	--	--	--	--	--

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 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.

ÉTLAP

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 06. 28.–2021. 07. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:362 ZS:15,4 TZS:8,5 FH:11,1 SZH:41,5 CK:16,7 SÓ:0,8	Tejbedara Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 318 ZS: 4,8 TZS: 2,9 FH: 11,1 SZH:52,3 CK: 32,8 SÓ: 0,4	Tea Reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 292 ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH:11,4 SZH:34,3 CK: 7,9 SÓ: 1,2	Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 252 ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH:44,6 CK: 13,4 SÓ: 0,9	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 231 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 38,8 CK: 7,8 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Hamis gulyásleves Sertés pörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:713 ZS: 27,8 TZS: 7 FH: 22,3 SZH:86,9 CK:18 SÓ: 2,9	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 725 ZS: 37,1 TZS: 10,3 FH: 26,4 SZH:65,9 CK: 12,5 SÓ: 3,2	Csokonai sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 604 ZS: 21,3 TZS: 5,4 FH:21 SZH:79,3 CK: 11,7 SÓ: 0,2	Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 630 ZS: 26,1 TZS: 4,8 FH: 21,2 SZH:70,5 CK: 21 SÓ: 1,5	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 746 ZS: 25,7 TZS: 6,5 FH: 29,1 SZH: 95,6 CK: 5,3 SÓ: 3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:190 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 240 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Sajtos rúd Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 216 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3 SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 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.