

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.08.30.–2021.09.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Eper ízű tej  
Briós

Allergének:  
1,3,6,7

EN:308  
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1  
SZH:48,1 CK:23,7 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Majonézos tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Réphasáb

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 265  
ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH: 7,2  
SZH:41,2 CK: 8,3 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Vaníliás krémtúró  
Zsemle

Allergének:  
1,7,12

EN: 248  
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7  
SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7

Tej  
Sajtos kifli

Allergének:  
1,7

EN: 226  
ZS: 4,5 TZS: 2,6 FH: 9,4  
SZH:33,1 CK: 9,9 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1,12

EN: 217  
ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 8,7  
SZH: 34,7 CK: 7,5 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:729  
ZS: 28,8 TZS: 9 FH: 27,2  
SZH:82,3 CK:4,5 SÓ: 2

Babgulyás sertéshússal  
Sajtos tejfőlés tészta  
Nektarin

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 708  
ZS: 30 TZS: 13,2 FH: 32,4  
SZH:70,7 CK: 17,3 SÓ: 1,8

Zellerkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Édes-savanyú csirkecsíkok  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,7,9,11,12

EN: 542  
ZS: 14 TZS: 3 FH:22,2  
SZH:80,8 CK: 8,7 SÓ: 2

Tavaszi leves  
Fokhagymás sertés  
aprópecsenye  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Cseresznyés kevert sütemény

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 774  
ZS: 28,3 TZS: 6 FH: 23,9  
SZH:100,4 CK: 18,3 SÓ: 4

Paradicsomleves  
Rántott sertés szelet  
Zöldséges bulgur  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9

EN: 859  
ZS: 25,5 TZS: 4 FH: 32,7  
SZH: 115,8 CK: 27,8 SÓ: 2,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém  
Félbarna kenyér  
Póréhagyma

Allergének:  
1,7

EN:230  
ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 6,5  
SZH:34,8 CK:1,2 SÓ: 1,3

Baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 210  
ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 8,2  
SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Trappista sajtszelet  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN: 251  
ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH:11,1  
SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,7

Zala felvágott  
Margarin  
Búzakorpás diákrúd  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,7

EN: 235  
ZS: 8,1 TZS: 2,7 FH: 8,7  
SZH:29 CK: 1,4 SÓ: 1,5

Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 203  
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7  
SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2

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. 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 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 étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.09.06.–2021.09.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Snidlinges sajtkrém Kifli	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tejeskávé Kakaós kalács	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:216 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 6,9 SZH:36,4    CK:9,5    SÓ: 1	EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK: 21,2    SÓ: 1,3	EN: 343 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH:10,8 SZH:54,7    CK: 24,2    SÓ: 0,7	EN: 243 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,8 SZH:39,2    CK: 7,9    SÓ: 0,9	EN: 224 ZS: 5    TZS: 1,5    FH: 7 SZH: 34,8    CK: 7,6    SÓ: 0,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pírtott dara	Minestrone leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bácskai rizses hús Csemege uborka	Frankfurti leves Ízes derelye Fahéjas szórát Szilva	Újhagymás burgonyakrémleves Paradicsomos tonhals penne Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:547 ZS: 20    TZS: 6,2    FH: 20,9 SZH:68,5    CK:16,5    SÓ: 1	EN: 676 ZS: 23,2    TZS: 3,7    FH: 25 SZH:87,6    CK: 11,9    SÓ: 2,8	EN: 600 ZS: 22,6    TZS: 6    FH:19 SZH:79    CK: 22,4    SÓ: 1,3	EN: 1103 ZS: 20,6    TZS: 4,7    FH: 25,9 SZH:148,3    CK: 48    SÓ: 2,3	EN: 589 ZS: 18,2    TZS: 6,2    FH: 39,6 SZH: 65,7    CK: 7    SÓ: 1,2	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Edami sajt Margarin Császárszsemle Kigyóuborka	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,11	<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: 250 ZS: 11,5    TZS: 3,9    FH: 8,3 SZH:28    CK: 0,6    SÓ: 1,3	EN: 199 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH:8 SZH:22,4    CK: 0,3    SÓ: 1,3	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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.09.13.–2021.09.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:307  
ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6  
SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2  
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4

Tea  
Majonézes tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,3,4,6,10,12

EN: 224  
ZS: 7,3 TZS: 0,9 FH:8,4  
SZH:29,6 CK: 8,3 SÓ: 0,9

Tej  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

EN: 265  
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9  
SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6

Tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 219  
ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 6,4  
SZH: 34,3 CK: 8 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés  
Pírtott zsemlekocka  
Kukoricás csirkeragu  
Párolt rizs  
Szőlő

Allergének:  
1,7

EN:666  
ZS: 21,1 TZS: 3,2 FH: 23,4  
SZH:93,7 CK:19,1 SÓ: 1,6

Kertészleves  
Paradicsomos húsgombóc  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 598  
ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,8  
SZH:81 CK: 18,1 SÓ: 2,7

Gulyásleves sertéshússal  
Aranygaluska  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,6,7,8,9,12

EN: 852  
ZS: 28,3 TZS: 9,6 FH:25,1  
SZH:121,2 CK: 42,7 SÓ: 1

Daragaluska leves  
Füstölt főtt tarja  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN: 613  
ZS: 19,5 TZS: 7,1 FH: 31,4  
SZH:80,1 CK: 0,5 SÓ: 3,3

Görög gyümölcsleves  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 659  
ZS: 21,7 TZS: 5,6 FH: 22,7  
SZH: 92,1 CK: 39 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyar vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Répahasáb

Allergének:  
1,7

EN:233  
ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,4  
SZH:29,9 CK:1,3 SÓ: 1,2

Csirkemell sonka  
Margarin  
Szezámagos zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,11

EN: 203  
ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9  
SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1

Trappista sajt szelet  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 271  
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6  
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8

Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,6

EN: 215  
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2  
SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Müzli szelet  
Szilva

Allergének:  
1,5,6,12

EN: 137  
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7  
SZH: 27,1 CK: 20,3 SÓ: 0,1

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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.09.20.–2021.09.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Teavaj  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:412  
ZS: 15,4 TZS: 8,5 FH: 11,1  
SZH:54,3 CK:27,7 SÓ: 0,8

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

Tea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Szezámmagos zsemle

Allergének:  
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 kifli

Allergének:  
1,7,12

EN: 208  
ZS: 3,1 TZS: 1,8 FH: 8,4  
SZH:34,7 CK: 13,2 SÓ: 0,6

Tea  
Gépsonka  
Kockasajt  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7,12

EN: 281  
ZS: 8,2 TZS: 4,4 FH: 11,7  
SZH: 40,1 CK: 8,8 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,7,12

EN:675  
ZS: 30 TZS: 10 FH: 23,2  
SZH:71,6 CK:23,6 SÓ: 3,9

Zöldborsóleves  
Rozsdás sertés szelet  
Tört burgonya  
Sárgarépa káposztasaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 747  
ZS: 39,8 TZS: 10,6 FH: 26,4  
SZH:65,4 CK: 11,5 SÓ: 3,3

Bakonyi betyárleves  
sertéshússal  
Darás metélt  
Eper öntet

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 625  
ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH:21,1  
SZH:81,1 CK: 21,8 SÓ: 0,3

Májgaluska leves  
Főtt tojás  
Sóskamártás  
Főtt burgonya  
Kakaós kevert sütemény

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 651  
ZS: 21 TZS: 4,7 FH: 23  
SZH:83,8 CK: 31,5 SÓ: 1,8

Édes gyökérkrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 758  
ZS: 25 TZS: 6,9 FH: 28,9  
SZH: 100,3 CK: 7,3 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:190  
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1  
SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Lilahagyma

Allergének:  
1,6,10

EN: 236  
ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9  
SZH:29,4 CK: 1,6 SÓ: 1,1

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
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

Allergének:  
1,6

EN: 240  
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5  
SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4

Alma  
Sajtos kifli

Allergének:  
1,7

EN: 163  
ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,1  
SZH: 32,3 CK: 9,1 SÓ: 0,5

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 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 (számitott 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola  
Alsó tagozat

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Gabonagolyó

Gyümölcsstea  
Hot-dog

Karamellás tej  
Fatörzs kifli

Gyümölcsstea  
Pritaminos sajtkrém  
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,6,10,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:256  
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2  
SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4

EN: 319  
ZS: 10,6 TZS: 3,1 FH: 12  
SZH:44 CK: 8,5 SÓ: 1,5

EN: 307  
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9  
SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6

EN: 228  
ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5  
SZH:39,7 CK: 8,4 SÓ: 1,2

EN: 242  
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1  
SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggyleves  
Szárnya paella  
Csemege uborka

Kakukkfűves  
hagymakrémeleves  
Pírtott zsemlecocka  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt  
Szilva

Tejfölös zöldbableves  
Pincepörkölt  
Házi csalamádé  
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves  
Szezámagos sertés fasírt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Pestos zöldségleves  
Sertésszelet lilahagymás  
sajtkrémmel  
Rizibizi  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

Allergének:  
1,7,9

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7,9,10,11

Allergének:  
1,3,7,8,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:479  
ZS: 7,6 TZS: 1,8 FH: 21,1  
SZH:80 CK:32,4 SÓ: 2,4

EN: 659  
ZS: 27,2 TZS: 9,4 FH: 26,7  
SZH:75,2 CK: 24,5 SÓ: 3,1

EN: 652  
ZS: 26,7 TZS: 6,9 FH:22,7  
SZH:72,5 CK: 7,5 SÓ: 1,8

EN: 911  
ZS: 32,4 TZS: 7,9 FH: 39,3  
SZH:109,3 CK: 7,9 SÓ: 4

EN: 708  
ZS: 30,7 TZS: 7,9 FH: 33,2  
SZH: 73,5 CK: 7 SÓ: 2,9

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Zöldpaprika

Trappista sajtzelet  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Retek

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Kígyóuborka

Olasz felvágott  
Margarin  
Császárszemle  
Saláta levél

Mese fit Detki keksz  
Körte

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,5,6,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:206  
ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3  
SZH:22,5 CK:1,2 SÓ: 1,1

EN: 252  
ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1  
SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8

EN: 239  
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8  
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7

EN: 255  
ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 8,4  
SZH:30,8 CK: 1,7 SÓ: 1,4

EN: 307  
ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,3  
SZH: 50,4 CK: 30,3 SÓ: 0,2

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. 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.