

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.08.30.–2021.09.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Magyaros vajkrém Kigyóborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:32,1 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas kakaó Vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 492 ZS: 13,7 TZS: 7,4 FH: 11,3 SZH:50,3 CK: 24,9 SÓ: 1</p>	<p>Mediterrán halkrém Alma Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10</p> <p>EN: 260 ZS: 5,6 TZS: 3 FH:8,8 SZH:41,5 CK: 10,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 321 ZS: 9,7 TZS: 5,8 FH: 10,7 SZH:43,4 CK: 14,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Poharas tej Petrezselymes sárgarépakrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 337 ZS: 10,4 TZS: 4,3 FH: 10,9 SZH: 44,8 CK: 9,8 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:601 ZS: 28,2 TZS: 8,8 FH: 23,5 SZH:56,8 CK:4,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Zellerkrémleves Lecsós sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 661 ZS: 28,1 TZS: 7,5 FH: 22,1 SZH:67,3 CK: 3,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Sajtos-tejfölös spagetti Szóló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 727 ZS: 30 TZS: 13,2 FH:32,5 SZH:75,1 CK: 21,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tavaszi leves Főtt virsli Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 596 ZS: 22,4 TZS: 6,2 FH: 17,5 SZH:73,1 CK: 3,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Paradicsomleves zellercsíkkal Rántott sertés szelet Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 834 ZS: 26,6 TZS: 4,4 FH: 30,3 SZH: 117,6 CK: 23,3 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vaníliás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:34,1 CK:3,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos stangli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11</p> <p>EN: 399 ZS: 13,7 TZS: 1,6 FH: 12,7 SZH:55,5 CK: 15 SÓ: 0,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH:8 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Tojáskrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 220 ZS: 4,8 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:33,5 CK: 0,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 4,4 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3</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. 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítós alsós

2021.09.06.–2021.09.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:383 ZS:12 TZS:7,1 FH:10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ:1,3</p>	<p>Margarin Reszelt sajt Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 278 ZS:10,3 TZS:5,7 FH:11,6 SZH:33 CK:0,5 SÓ:1,7</p>	<p>Poharas kakaó Mazsolás kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 502 ZS:7,6 TZS:3,5 FH:11,6 SZH:66,2 CK:37,1 SÓ:0,1</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 216 ZS:5,2 TZS:1,5 FH:7,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ:1</p>	<p>Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS:6,6 TZS:4 FH:4,7 SZH:32,6 CK:0,5 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>Zöldség krémleves Bácskai rizses hús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:516 ZS:22,6 TZS:7,4 FH:20,4 SZH:56 CK:5,7 SÓ:1,7</p>	<p>Gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 688 ZS:24,4 TZS:4,5 FH:25 SZH:86,8 CK:10,1 SÓ:2,6</p>	<p>Vajas galuska leves Halas rakott tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 553 ZS:14,6 TZS:5,8 FH:24,9 SZH:79,3 CK:17,2 SÓ:2,7</p>	<p>Frankfurti leves Morzsás nudli Fahéjas szórát Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 867 ZS:20,1 TZS:4,7 FH:21,8 SZH:121,3 CK:29,7 SÓ:2,8</p>	<p>Reszelt tészta leves Sertés húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 664 ZS:22,5 TZS:5,3 FH:23 SZH:88,2 CK:22,7 SÓ:3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Tavaszi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS:3,9 TZS:2,3 FH:9,8 SZH:32,1 CK:0,7 SÓ:0,9</p>	<p>Zöldségkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 232 ZS:4 TZS:0,7 FH:6,5 SZH:40,7 CK:1,1 SÓ:1,3</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS:5,2 TZS:2,9 FH:8,3 SZH:26,4 CK:6 SÓ:0,6</p>	<p>Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 250 ZS:6,1 TZS:1,8 FH:10,6 SZH:36,1 CK:1,1 SÓ:1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS:9,9 TZS:3,4 FH:8,2 SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,3</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 keresztaszennyeződéssel 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 munkatársainknál! 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) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítós alsós

2021.09.13.–2021.09.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,4	Poharas tej Kakaós szelet <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 375 ZS: 12,7 TZS: 6,6 FH: 11,6 SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3	Poharas kakaó Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 440 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:54,5 CK: 23,2 SÓ: 1,1	Almalé 100%-os Kapros citromos tonhalkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10 EN: 287 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 11,1 SZH:54,6 CK: 23,1 SÓ: 1,2	Poharas tej Bríós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 291 ZS: 9,6 TZS: 5,9 FH: 10,1 SZH: 37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Füstölt főtt lapocka Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:653 ZS: 19,4 TZS: 4,4 FH: 32,9 SZH:87,4 CK:7,9 SÓ: 3,7	Köménymagleves Leves gyöngy Bakonyi sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 651 ZS: 34,3 TZS: 9,3 FH: 19,2 SZH:63,7 CK: 1,4 SÓ: 1,2	Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 875 ZS: 28,8 TZS: 6,9 FH:29,1 SZH:119,2 CK: 35,2 SÓ: 0,4	Tyúk erőleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 522 ZS: 22,1 TZS: 7,5 FH: 21,2 SZH:54,9 CK: 3,5 SÓ: 6	Brokkoli leves Rakott húsos penne Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 568 ZS: 21 TZS: 6,5 FH: 24,7 SZH: 69,2 CK: 22,6 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:277 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,5 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7	Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 304 ZS: 11,8 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH:34,5 CK: 1,5 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 249 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,5 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Kefir Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.09.20.–2021.09.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:349 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK: 1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Répagasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH:7,3 SZH:36,8 CK: 1,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 242 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,4 SZH:38,8 CK: 9,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 321 ZS: 9,7 TZS: 5,8 FH: 10,7 SZH: 43,4 CK: 14,2 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kocka Egyiptomi rakott húsos bulgur Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:600 ZS: 18 TZS: 6,4 FH: 29,1 SZH:72,6 CK:30,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Húsgaluska leves Reszelt sajt Parajmártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 993 ZS: 39,5 TZS: 12,1 FH: 36,9 SZH:116,7 CK: 35 SÓ: 2,1</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Darás metélt Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 646 ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH:21,2 SZH:86,2 CK: 25,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 517 ZS: 19,9 TZS: 5,1 FH: 20,3 SZH:61,8 CK: 15 SÓ: 2,7</p>	<p>Panírozott halrudacska Zöldborsóleves Petrezselymes rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 587 ZS: 18,8 TZS: 2,3 FH: 19,5 SZH: 83,9 CK: 6,8 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 8,3 SZH:26,5 CK:6,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 251 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 222 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH:9,3 SZH:32,6 CK: 0,8 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 242 ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH: 10,4 SZH:35,3 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 9,2 SZH: 27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1</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. 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 munkatársainknál! 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) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.09.27.–2021.10.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:323 ZS:14,6 TZS: 8,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,5	Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 4,8 SZH:31,7 CK: 0,5 SÓ: 0,8	Poharas tej Mákos kevert <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 384 ZS: 17,2 TZS: 6,7 FH:11,8 SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,3	Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 228 ZS: 5,9 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:33,2 CK: 1,1 SÓ: 1,2	Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 357 ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4 SZH: 56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2		
EBÉD	Gyümölcsleves Szárnyas paella Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:496 ZS: 10,4 TZS: 2,9 FH: 21,6 SZH:78,1 CK:25,6 SÓ: 1,5	Kakukkfűves hagyma krémeles Bolognai sertés ragu Reszelt sajt Spagetti <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 588 ZS: 29,6 TZS: 11 FH: 27 SZH:52,7 CK: 11,2 SÓ: 3,1	Tyúk erőleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN: 564 ZS: 12,6 TZS: 1,8 FH:27,7 SZH:79,1 CK: 0,9 SÓ: 3,6	Zsályás zöldbableves Pusztapörkölt sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 680 ZS: 25,8 TZS: 7,7 FH: 22,5 SZH:81,2 CK: 19,5 SÓ: 2	Karfiolleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 728 ZS: 29,6 TZS: 7,8 FH: 34 SZH: 80,2 CK: 8,3 SÓ: 2,1		
UZSONNA	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:218 ZS: 5,9 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,6	Halburger friss zöldségekkel <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 305 ZS: 6,8 TZS: 2,6 FH: 12,2 SZH:47,6 CK: 7,9 SÓ: 1,2	Kapos túrókrém Félbarna kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 226 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,1 SZH:35,6 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Pogácsa Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 270 ZS: 6,7 TZS: 1,1 FH: 6,4 SZH:44 CK: 15,5 SÓ: 0	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7		

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 munkatársainknál! 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) megtekinthető.

