

VESZPRÉM

Általános Iskola
Felső tagozat

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagolyó

Gyümölcsstea
Hot-dog

Vaníliás 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:1,6

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 zsemlekocka
Bolognai spagetti
Reszelt sajt
Szilva

Tejfölös zöldbaleves
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:548
ZS: 9,3 TZS: 2,1 FH: 25
SZH:89,5 CK:33,1 SÓ: 2,7

EN: 760
ZS: 32,6 TZS: 11,2 FH: 31,1
SZH:83,7 CK: 28,9 SÓ: 3,2

EN: 737
ZS: 31,1 TZS: 7,9 FH:26
SZH:79,9 CK: 8,5 SÓ: 1,8

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

EN: 786
ZS: 33,9 TZS: 8,9 FH: 37,1
SZH: 81,7 CK: 8 SÓ: 3,1

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 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Felső tagozat

2021.10.04.–2021.10.10.

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: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 200 ZS: 4,3 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH:31,1 CK: 8,3 SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 340 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH:10,7 SZH:54,4 CK: 25,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:38,9 CK: 8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 225 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 35,1 CK: 7,6 SÓ: 0,8</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>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:658 ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 23,2 SZH:99,2 CK:19,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 693 ZS: 25 TZS: 5,3 FH: 25 SZH:89,4 CK: 9,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 624 ZS: 33,2 TZS: 10,7 FH:22,3 SZH:51,2 CK: 6,1 SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halfilé Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 783 ZS: 28,2 TZS: 4,4 FH: 24,6 SZH:99,4 CK: 22,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Színes levesgyöngy Csikós sertés tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 783 ZS: 37,6 TZS: 11,8 FH: 26,7 SZH: 81,1 CK: 2,5 SÓ: 1,4</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>Kenőmájas Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5 TZS: 2 FH:9,9 SZH:31 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs joghurt Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 4,9 TZS: 3 FH: 7,8 SZH: 44,7 CK: 16,3 SÓ: 0,8</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 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Felső tagozat

2021.10.11.–2021.10.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Majonézes uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,9 TZS: 1 FH:6,6 SZH:38 CK: 8,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	---	--	---	---

EBÉD

<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Szólló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:799 ZS: 34,2 TZS: 8,8 FH: 23,8 SZH:93,7 CK:27,8 SÓ: 3</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 687 ZS: 18,1 TZS: 3,7 FH: 27,8 SZH:103,5 CK: 27,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkeraaguleves Dejós morzsás nudli Barackvelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 752 ZS: 14,6 TZS: 1,7 FH:26,6 SZH:103,2 CK: 23,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 679 ZS: 20,2 TZS: 5,5 FH: 36,5 SZH:86,5 CK: 6,5 SÓ: 3</p>	<p>Almalé 100%-os Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 660 ZS: 18,6 TZS: 3,2 FH: 32,4 SZH: 88,6 CK: 26,8 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:208 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,7 SZH:30,1 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Szezámagos zsemle Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 270 ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,6 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 245 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,5 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Búzakorpás diákrúd Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 211 ZS: 6,7 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH:30,7 CK: 2,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</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. Szezámag; 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 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Felső tagozat

2021.10.18.–2021.10.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Fonott kalács

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Szezámagos zsemle
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:

Allergének:

EN:342
ZS: 7 TZS: 3,7 FH:10,3
SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7

EN: 231
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 8,3
SZH:35,9 CK: 8,6 SÓ: 0,8

EN: 242
ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH:10,2
SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9

EN: 359
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH:10,8
SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,3

EN: 218
ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6
SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves
Borsos sertés tokány
Bulgur
Csemege uborka

Magyaros gombaleves
Csirke fasírt
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Kókuszgolyó

Palócleves
Mákos metélt
Körte

Kertészleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Brokkolikrémleves
Leves gyöngy
Kukoricapelyhes rántott
halfilé
Zöldséges rizs
Tartármártás

Allergének:

Allergének:

EN:820
ZS: 31,3 TZS: 8,4 FH: 25,3
SZH:96 CK:34,1 SÓ: 2,8

EN: 789
ZS: 19,3 TZS: 7,1 FH: 33
SZH:112,3 CK: 13 SÓ: 3

EN: 781
ZS: 22,4 TZS: 6,2 FH:25
SZH:115,7 CK: 52,9 SÓ: 1,1

EN: 620
ZS: 17,2 TZS: 4,7 FH: 22,8
SZH:89,2 CK: 22,6 SÓ: 2,9

EN: 830
ZS: 33,8 TZS: 7,8 FH: 24,4
SZH: 103,3 CK: 9,2 SÓ: 2,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Csemege szalámi
Margarin
Búzakorpás diákrúd

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Soproni felvágott
Margarin
Császárszemle
Répahasáb

Túró desszert
Alma

Allergének:

Allergének:

EN:215
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9
SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1

EN: 238
ZS: 10,6 TZS: 4,3 FH: 8
SZH:27,3 CK: 1,4 SÓ: 1,4

EN: 268
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6
SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3

EN: 257
ZS: 9,6 TZS: 3,7 FH: 8,6
SZH:32,9 CK: 1,6 SÓ: 1,5

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. 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Felső tagozat

2021.10.25.–2021.10.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sajtos pogácsa	Kakaós tej Teavaj Kifli	Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle		
<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:274 ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6 SZH:33,2 CK:10 SÓ: 1,2	EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8	EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1 SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4	EN: 218 ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 34,3 CK: 8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Mandarin	Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai spagetti Reszelt sajt	Gulyásleves Szilvatöltelekes gombóc Fahéjas szórát	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:719 ZS: 28,1 TZS: 8,5 FH: 23,9 SZH:88,8 CK:15,9 SÓ: 1,4	EN: 783 ZS: 43,2 TZS: 12,8 FH: 34,5 SZH:61,9 CK: 13,3 SÓ: 3,2	EN: 903 ZS: 23,6 TZS: 4 FH:25,8 SZH:153,3 CK: 36,6 SÓ: 1,6	EN: 691 ZS: 24,8 TZS: 6,7 FH: 26,4 SZH:79,8 CK: 2,4 SÓ: 3,4	EN: 874 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 38,2 SZH: 143,8 CK: 41,1 SÓ: 2,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Lilahagyma	Müzli szelet Kivi		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4	EN: 187 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 228 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH: 7,9 SZH:29,9 CK: 2,4 SÓ: 1,2	EN: 141 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2,2 SZH: 27,6 CK: 20,8 SÓ: 0,1	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést 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.