

VESZPRÉM

Általános Iskola
Alsó Tagozat

2021.11.01.–2021.11.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 325	EN: 243	EN: 310	EN: 246	EN:	EN:
ZS:	ZS: 5,4	ZS: 3,6	ZS: 6,5	ZS: 5,2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,4	TZS: 2,1	TZS: 3,5	TZS: 1,5	TZS:	TZS:
FH:	FH: 10,3	FH: 9,8	FH: 10	FH: 7,6	FH:	FH:
CK:	CK: 22,3	CK: 7,8	CK: 23,4	CK: 7,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,4	SÓ: 1,1	SÓ: 0,6	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 53,6	SZH: 40,4	SZH: 49	SZH: 38,6	SZH:	SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP	Legényfogyó leves Káposztás kocka Narancs	Kukoricakrémleves Levesgyöngy Sertéshúsos rakott burgonya Csemege uborka	Köménymagleves Kenyérkocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi	Paradicsomleves Szezámagos rántott halfilé Sárgarépás rizs Tzatziki saláta		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 647	EN: 654	EN: 853	EN: 747	EN:	EN:
ZS:	ZS: 19,5	ZS: 22	ZS: 35,3	ZS: 22,5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,4	TZS: 8,4	TZS: 11,3	TZS: 3,9	TZS:	TZS:
FH:	FH: 23,8	FH: 26,6	FH: 30	FH: 28,7	FH:	FH:
CK:	CK: 27	CK: 13,5	CK: 18,7	CK: 20,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,3	SÓ: 2,9	SÓ: 2,1	SÓ: 3	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 90	SZH: 77,1	SZH: 99,2	SZH: 105,1	SZH:	SZH:

UZSONNA

ÜNNEPNAP	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Sajtkrém Császárszemesle Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 304	EN: 233	EN: 219	EN: 250	EN:	EN:
ZS:	ZS: 15,6	ZS: 9,9	ZS: 6,5	ZS: 4,3	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,2	TZS: 3,6	TZS: 3,6	TZS: 2,5	TZS:	TZS:
FH:	FH: 4,9	FH: 7,6	FH: 8,2	FH: 7,5	FH:	FH:
CK:	CK: 0,4	CK: 0,4	CK: 2,5	CK: 16,1	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,8	SÓ: 1,3	SÓ: 0,8	SÓ: 0,7	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 33,1	SZH: 27,3	SZH: 31,5	SZH: 44	SZH:	SZH:

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. Csillagfű; 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola
Alsó Tagozat

2021.11.08.–2021.11.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Kifli	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<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:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,9	EN: 244 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1	EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:7,8 SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	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

Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka	Tejfölös lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós tészta Kivi	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:585 ZS: 24,9 TZS: 6,5 FH: 25,4 SZH:62,4 CK:15 SÓ: 2,8	EN: 709 ZS: 26,2 TZS: 7,2 FH: 21 SZH:95,7 CK: 34,7 SÓ: 2,5	EN: 878 ZS: 22,4 TZS: 8,7 FH:34,5 SZH:126 CK: 35,3 SÓ: 1,9	EN: 583 ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 16,3 SZH:89,3 CK: 27,9 SÓ: 3,5	EN: 608 ZS: 22,1 TZS: 6,8 FH: 35,4 SZH: 65 CK: 3,3 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Zsemle Pritamin paprika	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Saláta levél	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<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:244 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:31,6 CK:1,6 SÓ: 1,1	EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 202 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH:21,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 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. 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 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
Alsó Tagozat

2021.11.15.–2021.11.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:340
ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7
SZH:54,4 CK:25,2 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea
Körözött
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN: 227
ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,4
SZH:35,9 CK: 8,4 SÓ: 0,6

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 zsemle
Réphasáb

Allergének:
1,7,12

EN: 221
ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7
SZH: 37 CK: 8,4 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbaleves
Tarhonyás sertéshús
Házi csalamádé

Allergének:
1,7

EN:588
ZS: 25,3 TZS: 7,1 FH: 23,7
SZH:63,1 CK:9,8 SÓ: 1,1

Lebbencsleves
Csirke fasírt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Müzlis szelet

Allergének:
1,3,5,6,7,12

EN: 684
ZS: 21,6 TZS: 6 FH: 25,9
SZH:90,7 CK: 18,9 SÓ: 3,3

Sertésraguleves
Mákos guba
Meggy öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 754
ZS: 25 TZS: 6,3 FH:26,5
SZH:101,1 CK: 48 SÓ: 1

Tojásleves
Zöldborsós csirke ragu
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3

EN: 606
ZS: 22,9 TZS: 3,2 FH: 24,6
SZH:75,4 CK: 8,1 SÓ: 1,3

Almás szilvakrémleves
Rántott halfilé
Burgonyapüré
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 627
ZS: 8,6 TZS: 3,2 FH: 25,7
SZH: 106,5 CK: 31,5 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

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

Edami sajt
Margarin
Búzakorpás diákrúd

Allergének:
1,7

EN: 253
ZS: 10,6 TZS: 6,2 FH:12,4
SZH:27,3 CK: 1,3 SÓ: 1,3

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 185
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7
SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4

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 ételek 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
Alsó Tagozat

2021.11.22.–2021.11.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsemle	Tej Sajtos stangli	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	EN: 265 ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH:41,2 CK: 8,3 SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7	EN: 406 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:67,2 CK: 12,3 SÓ: 1,2	EN: 243 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,4 SZH: 39,2 CK: 7,6 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs	Babgulyás Sajtos tejfőlös tészta Mandarin	Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Cseresznyés kevert sütemény	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:588 ZS: 14,1 TZS: 3 FH: 23,7 SZH:90,3 CK:17,5 SÓ: 1,5	EN: 787 ZS: 32,1 TZS: 13,4 FH: 35,5 SZH:82,3 CK: 14,3 SÓ: 1,8	EN: 729 ZS: 28,8 TZS: 9 FH:27,2 SZH:82,3 CK: 4,5 SÓ: 2	EN: 740 ZS: 25 TZS: 5,7 FH: 24,3 SZH:98,5 CK: 17,2 SÓ: 2,3	EN: 896 ZS: 26,4 TZS: 3 FH: 37,1 SZH: 118,4 CK: 29,2 SÓ: 2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Baromfi párizsi Margarin Császárszemle Zöldpaprika	Trappista sajt szelet Margarin Búzakorpás diákrúd Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Hosszú zsemle Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:304 ZS: 15,7 TZS: 4,2 FH: 5,2 SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 0,8	EN: 225 ZS: 8,2 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:31,3 CK: 1,7 SÓ: 1,3	EN: 263 ZS: 11,4 TZS: 6,5 FH:11,8 SZH:27,9 CK: 1,4 SÓ: 1,4	EN: 257 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 9,4 SZH:36 CK: 0,1 SÓ: 1,5	EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	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. 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 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
Alsó Tagozat

2021.11.29.–2021.12.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Kifli

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Tejeskávé
Foszlós kalács

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,6,7,8

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,12

Allergének:

Allergének:

EN:213
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8
SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8

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

EN: 351
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2
SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8

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

EN: 247
ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1

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

Fahéjas almaleves
Bácskai rizses hús
Csemege uborka

Frankfurti leves
Ízes derelye
Fahéjas szórát
Kivi

Újhagymás
burgonyakrémleves
Paradicsomos tonhalas
penne
Reszelt sajt

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,9

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,6,7,12

Allergének:
1,4,6,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:547
ZS: 20,1 TZS: 6,3 FH: 21,2
SZH:68,4 CK:20,7 SÓ: 2

EN: 590
ZS: 15,9 TZS: 3 FH: 23,4
SZH:84,7 CK: 14 SÓ: 1,7

EN: 599
ZS: 21,7 TZS: 7,1 FH:19,8
SZH:79,6 CK: 23,3 SÓ: 1,6

EN: 1097
ZS: 20,6 TZS: 4,7 FH: 26,2
SZH:146,5 CK: 46,2 SÓ: 2,3

EN: 593
ZS: 17,3 TZS: 6 FH: 34,1
SZH: 73,7 CK: 7,9 SÓ: 1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Póréhagyma

Paprikás szalámi
Margarin
Szezámagos zsemle
Jégcsapretek

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Edami sajt
Margarin
Császárszsemle
Kigyóborka

Túró desszert
Alma

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1,11

Allergének:
1,6

Allergének:
1,6,7

Allergének:
6,7

Allergének:

Allergének:

EN:235
ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 8,2
SZH:28,5 CK:0,4 SÓ: 1,1

EN: 250
ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,3
SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,3

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. Szezám; 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 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.