

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.01.03.–2022.01.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Zsemle	Karamellás tej Briós	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 4,7 SZH:41,2 TZS: 2,2 CK:23,2 FH: 8,3 SÓ: 0,3	EN: 260 ZS: 8,2 SZH:40 TZS: 1 CK: 8,5 FH: 4,7 SÓ: 1,1	EN: 235 ZS: 4,7 SZH:37,5 TZS: 2 CK: 8,3 FH:6,9 SÓ: 0,8	EN: 310 ZS: 7 SZH:48,7 TZS: 3,9 CK: 24,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 238 ZS: 4,5 SZH: 40 TZS: 1,2 CK: 7,7 FH: 9,3 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta	Csirkeraguleves Dejós morzsás nudli Vanília ízű öntet	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:729 ZS: 35,1 SZH:73,7 TZS: 11,8 CK:14,7 FH: 20,2 SÓ: 2,4	EN: 629 ZS: 16,1 SZH:97,8 TZS: 3,2 CK: 29,7 FH: 23,1 SÓ: 2,2	EN: 797 ZS: 16,6 SZH:104,2 TZS: 2,9 CK: 18,6 FH:30 SÓ: 2,1	EN: 593 ZS: 17 SZH:77,3 TZS: 4,6 CK: 5,8 FH: 31,3 SÓ: 2,9	EN: 691 ZS: 23,2 SZH: 85,4 TZS: 4,1 CK: 9,2 FH: 33,1 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Búzakorpás diákrúd Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:231 ZS: 6,8 SZH:34,2 TZS: 4,1 CK:1,2 FH: 6,3 SÓ: 1,2	EN: 270 ZS: 12 SZH:28 TZS: 6,2 CK: 0,7 FH: 11,7 SÓ: 1,2	EN: 222 ZS: 7,1 SZH:28,1 TZS: 2,1 CK: 0,5 FH:7,9 SÓ: 1,3	EN: 204 ZS: 6,7 SZH:28,5 TZS: 1,4 CK: 1,4 FH: 8,4 SÓ: 1,5	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: 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. Szezámag; 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 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

2022.01.10.–2022.01.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Fonott kalács

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Szezám-magos zsemle
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kifli

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,3,7
EN:342
ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3
SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7

Allergének:
1,7,11,12
EN: 231
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 8,3
SZH:35,9 CK: 8,6 SÓ: 0,8

Allergének:
1,7,12
EN: 197
ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH:9,5
SZH:29,3 CK: 7,6 SÓ: 0,6

Allergének:
1,6,7,8
EN: 359
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8
SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2

Allergének:
1,3,12
EN: 218
ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6
SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves
Borsos sertés tokány
Bulgur
Csemege uborka

Magyaros gombaleves
Csirkefasírt
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Kókuszgolyó

Palócleves
Mákos metélt
Alma

Kertészleves
Paradicsomos
húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Brokkolikrémleves
Leves gyöngy
Kukoricapelyhes rántott
halfilé
Zöldséges rizs
Tartármártás

Allergének:
1,7,10,12
EN:729
ZS: 26,7 TZS: 7 FH: 21,4
SZH:88,8 CK:33,5 SÓ: 2,5

Allergének:
1,3,7,12
EN: 715
ZS: 18,4 TZS: 7 FH: 28,7
SZH:100,6 CK: 12,8 SÓ: 2,7

Allergének:
1,7,12
EN: 734
ZS: 26,1 TZS: 6,6 FH:23,4
SZH:97,6 CK: 41,8 SÓ: 1,1

Allergének:
1,3,9,12
EN: 609
ZS: 17,1 TZS: 4,7 FH: 22,5
SZH:87,4 CK: 22,5 SÓ: 2,9

Allergének:
1,3,4,7,10,12
EN: 802
ZS: 34,6 TZS: 8,4 FH: 22,5
SZH: 95,2 CK: 10,2 SÓ: 2,4

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
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
Félbarna kenyér
Retek

Túró desszert
Alma

Allergének:
1,6,10
EN:215
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9
SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1

Allergének:
1,7
EN: 238
ZS: 10,6 TZS: 4,3 FH: 8
SZH:27,3 CK: 1,4 SÓ: 1,4

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

Allergének:
1,6
EN: 241
ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5
SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Allergének:
6,7
EN: 131
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1
SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0

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 érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.01.17.–2022.01.23.

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 kenyér		
<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: 1,1	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: 1,3	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

Lebbencsleves Dijoni csirkeragu Párolt rizs Narancs	Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai spagetti Reszelt sajt	Gulyásleves Szilvátólételes 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> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:601 ZS: 16,4 TZS: 4 FH: 22,7 SZH:86,1 CK:19,2 SÓ: 1,5	EN: 759 ZS: 39,9 TZS: 11,2 FH: 32,6 SZH:65,3 CK: 9,2 SÓ: 3	EN: 891 ZS: 23,6 TZS: 4 FH:25,8 SZH:150,3 CK: 33,9 SÓ: 1,6	EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8	EN: 795 ZS: 14,3 TZS: 2,5 FH: 34,2 SZH: 131,3 CK: 38,9 SÓ: 3,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Répahasáb	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek	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:212 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:24 CK:1,2 SÓ: 1,2	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: 1,3	EN: 221 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,7 CK: 1,2 SÓ: 1,3	EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2 SZH: 25,3 CK: 18,5 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 munkatársainkkal! 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.

ÉTLAP

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.01.24.–2022.01.30.

	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: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Hot-dog</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 332 ZS: 11,1 TZS: 3,2 FH: 12,4 SZH:45,5 CK: 9,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,8 SZH:40,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,7 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>Tavaszi leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:542 ZS: 15,6 TZS: 3,2 FH: 18 SZH:73,9 CK:8,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás kocka Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 23,4 SZH:93,9 CK: 30,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Sertéshúsos rakott burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 674 ZS: 24,9 TZS: 9,8 FH:24,2 SZH:78,5 CK: 10,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 838 ZS: 29 TZS: 7,1 FH: 31,2 SZH:108,7 CK: 28,6 SÓ: 2</p>	<p>Paradicsomleves Szezámagos rántott halfilé Karottás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,11</p> <p>EN: 719 ZS: 22,5 TZS: 3,9 FH: 26,3 SZH: 101 CK: 20,7 SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 304 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,9 SZH:33,1 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH:7,6 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Császárszemesle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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. 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 érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.01.31.–2022.02.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagolyó

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Császárszemle

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres sajtkrém
Félbarna kenyér

Vaníliás tej
Fahéjas csiga

Gyümölcsstea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,6,7,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7

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: 0,3

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: 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

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Karamellás körteleves
Budapest sertésragu
Párolt rizs
Csemege uborka

Lencseleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Túrós csusza
Szalonna pörcc
Kivi

Daragaluska leves
Paprikás burgonya virslivel
Cékla savanyúság
Félbarna kenyér

Zöldségregmleves
Leves gyöngy
Roston sült csirkemell
Sajtmártás
Mexikói rizs

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,3,6,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:517
ZS: 19,9 TZS: 5,1 FH: 20,3
SZH:61,8 CK:15 SÓ: 2,7

EN: 709
ZS: 26,2 TZS: 7,2 FH: 21
SZH:95,7 CK: 34,7 SÓ: 2,5

EN: 826
ZS: 23,2 TZS: 10,2 FH:31,6
SZH:114 CK: 15,1 SÓ: 2,6

EN: 556
ZS: 17,3 TZS: 4,4 FH: 18,4
SZH:76,6 CK: 5,8 SÓ: 4

EN: 600
ZS: 18,5 TZS: 5,8 FH: 36,3
SZH: 69,9 CK: 6,8 SÓ: 1,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Búzakorpás diákrúdr
Pritamin paprika

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Jégcsapretek

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Szezámmagos zsemle
Kígyóuborka

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Mese fit Detki keksz
Mandarin

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,11

Allergének:
1,6

Allergének:
1,5,6,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:239
ZS: 10,6 TZS: 6,2 FH: 6,1
SZH:29,1 CK:2,3 SÓ: 1,2

EN: 231
ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1
SZH:21,5 CK: 0,3 SÓ: 1,3

EN: 232
ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1
SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2

EN: 247
ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,5
SZH:31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6

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 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) megtekinthető.