

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső 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:808 ZS: 40,1 SZH:78,7 TZS: 13,7 CK:15,3 FH: 22,6 SÓ: 2,7	EN: 699 ZS: 18,1 SZH:106,4 TZS: 3,7 CK: 31 FH: 27,6 SÓ: 3,2	EN: 797 ZS: 16,6 SZH:104,2 TZS: 2,9 CK: 18,6 FH:30 SÓ: 2,1	EN: 679 ZS: 20,2 SZH:86,5 TZS: 5,5 CK: 6,5 FH: 36,5 SÓ: 3	EN: 748 ZS: 25,4 SZH: 91,5 TZS: 4,4 CK: 9,4 FH: 36,3 SÓ: 2,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Trappista sajt Margarin Szezámmagos 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. 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 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 Felső 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:820  
ZS: 31,3 TZS: 8,4 FH: 25,3  
SZH:96 CK:34,1 SÓ: 2,8

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: 778  
ZS: 26,9 TZS: 6,7 FH:24,6  
SZH:105,5 CK: 44,8 SÓ: 1,1

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 620  
ZS: 17,1 TZS: 4,7 FH: 22,8  
SZH:89,4 CK: 22,5 SÓ: 2,9

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 899  
ZS: 39,5 TZS: 9,4 FH: 24,8  
SZH: 105,5 CK: 11,1 SÓ: 2,5

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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső 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 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> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:656 ZS: 17,7    TZS: 4,4    FH: 26,7 SZH:92,8    CK:19,5    SÓ: 1,6	EN: 862 ZS: 45,9    TZS: 13,2    FH: 37,6 SZH:72,7    CK: 11,3    SÓ: 3,2	EN: 903 ZS: 23,6    TZS: 4    FH:25,8 SZH:153,3    CK: 36,6    SÓ: 1,6	EN: 664 ZS: 24,7    TZS: 6,7    FH: 25,5 SZH:74,3    CK: 2,3    SÓ: 2,8	EN: 869 ZS: 15,7    TZS: 2,7    FH: 38,2 SZH: 142,7    CK: 40,1    SÓ: 3,5	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. 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 (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.

# ÉTLAP

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső 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:552 ZS: 15,6    TZS: 3,2    FH: 18,2 SZH:75,9    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: 737 ZS: 21,6    TZS: 4,6    FH: 25,7 SZH:107,1    CK: 33,5    SÓ: 1,3</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: 676 ZS: 25    TZS: 9,8    FH:24,3 SZH:79,1    CK: 10,7    SÓ: 2,7</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 888 ZS: 32,8    TZS: 8,2    FH: 34 SZH:109,9    CK: 28,7    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: 783 ZS: 24    TZS: 4,2    FH: 29,2 SZH: 110,6    CK: 20,8    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>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 (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.

# ÉTLAP

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső 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  
Túró csusza  
Szalonna pörcc  
Kivi

Daragaluska leves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság  
Félbarna kenyér

Zöldségkrémleves  
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: 787  
ZS: 29,8 TZS: 8,2 FH: 24,3  
SZH:103,3 CK: 35,5 SÓ: 2,8

EN: 870  
ZS: 24,3 TZS: 10,9 FH:33,5  
SZH:119,9 CK: 15,4 SÓ: 2,7

EN: 621  
ZS: 19,6 TZS: 5 FH: 20,8  
SZH:84,5 CK: 6,7 SÓ: 4

EN: 636  
ZS: 18,7 TZS: 5,9 FH: 39,4  
SZH: 75,1 CK: 7,1 SÓ: 1,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém  
Búzakorpás diákrúdd  
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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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.