

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas gabonapehely	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Zsemle	Tejbedara Fahéjas szórát	Gyümölcs tea 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> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK:23,6 SÓ: 0,5	EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 4,7 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,1	EN: 235 ZS: 4,7 TZS: 2 FH:6,9 SZH:37,5 CK: 8,3 SÓ: 0,8	EN: 317 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH:10,2 SZH:54,9 CK: 35,5 SÓ: 0,4	EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Csemege uborka	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Céklasaláta	Csirkeraгу leves Morzsás nudli Gyümölcs ízű öntet	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs 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> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:760 ZS: 36,8 TZS: 12,2 FH: 20,8 SZH:76,8 CK:16,9 SÓ: 2,6	EN: 629 ZS: 16,1 TZS: 3,2 FH: 23,1 SZH:97,8 CK: 29,7 SÓ: 2,2	EN: 797 ZS: 16,6 TZS: 2,9 FH:30 SZH:104,2 CK: 18,6 SÓ: 2,1	EN: 593 ZS: 17 TZS: 4,6 FH: 31,3 SZH:77,3 CK: 5,8 SÓ: 2,9	EN: 660 ZS: 21 TZS: 3 FH: 29,4 SZH: 86,7 CK: 29,3 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Kifli 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 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2	EN: 270 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 11,7 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 245 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,5 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 196 ZS: 6,1 TZS: 0,9 FH: 8,2 SZH:27,9 CK: 1,2 SÓ: 1,3	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. 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.

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Fonott kalács

Allergének:
1,3,7

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

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Szezámagos zsemle
Zöldpaprika

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

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 253
ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH:9,3
SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,2

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

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

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 241
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3
SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrém leves
Borsos sertéscomb
Bulgur
Csemege uborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:696
ZS: 23 TZS: 6,6 FH: 21,4
SZH:88,8 CK:33,5 SÓ: 1,6

Magyaros gombaleves
Csirke fasírt
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

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

Palócleves
Mák szórat
Hosszú metélt
Alma

Allergének:
1,7,12

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

Kertészleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Teljes kiőrlésű kenyér

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

Brokkolikrémleves
Leves gyöngy
Kukoricapelyhes rántott halfilé
Zöldséges rizs
Tartármártás

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

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Allergének:
1,6,10

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

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 249
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8
SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

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

Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1,6

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

Túró desszert
Alma

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. 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Füzesabony

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	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<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: 268 ZS: 7,4 TZS: 1 FH:9,1 SZH:39,5 CK: 8,5 SÓ: 1,1	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 csirke ragu Párolt rizs Mandarin	Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	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: 737 ZS: 37,1 TZS: 10,9 FH: 32,7 SZH:65,9 CK: 9 SÓ: 2	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 kenyér Réphasáb	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: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: 1,3	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 kizsoltgálást 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.



ÉTLAP

Füzesabony

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 Főtt virsli Mustár Hot dog kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 168 ZS: 10,4 TZS: 2,8 FH: 7,2 SZH:11,3 CK: 9,5 SÓ: 1,5</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>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 318 ZS: 4,8 TZS: 2,9 FH: 11,1 SZH:52,3 CK: 32,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	---	--	--	--

EBÉD

<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:446 ZS: 8,5 TZS: 2,6 FH: 14,3 SZH:69,6 CK:13,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás kocka</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 gyökekrém leves 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 Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 822 ZS: 27,2 TZS: 6,9 FH: 31,2 SZH:108,9 CK: 28,6 SÓ: 1,1</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH:8,2 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle 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>Epres 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: 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. 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 étel 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.

ÉTLAP

Füzesabony

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 244 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:7,8 SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:517 ZS: 19,9 TZS: 5,1 FH: 20,3 SZH:61,8 CK:15 SÓ: 2,7	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 669 ZS: 22,6 TZS: 6,8 FH: 20,5 SZH:94,1 CK: 35,3 SÓ: 1,6	Lencseleves Túrós-tejfölös Csusza tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 783 ZS: 18,8 TZS: 8,3 FH:31,1 SZH:114 CK: 15,1 SÓ: 2,3	Magyaros gombaleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 583 ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 16,3 SZH:89,3 CK: 27,9 SÓ: 3,5	Zöldségrémleves Leves gyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 600 ZS: 18,5 TZS: 5,8 FH: 36,3 SZH: 69,9 CK: 6,9 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 247 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6	Mese fit Detki keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2	<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 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.