

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 03. 28.–2022. 04. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Poharas kakaó Margarin Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:453 ZS: 9,8    TZS: 4,5    FH: 10,1 SZH:51,4    CK:27,1    SÓ: 0,4</p>	<p>Poharas tej Joghurtos brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 11,7    TZS: 6,6    FH: 10,2 SZH:45,6    CK: 28,1    SÓ: 0,3</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH:8,6 SZH:33,2    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Narancslé 100%-os Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 297 ZS: 4,7    TZS: 2    FH: 7 SZH:49,9    CK: 0,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 352 ZS: 12,8    TZS: 3,3    FH: 11,4 SZH: 44,5    CK: 12,5    SÓ: 1,1</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>Zöldborsóleves Sajtos tejfölös spagetti Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:574 ZS: 22,4    TZS: 10,1    FH: 21,5 SZH:66    CK:15,2    SÓ: 2,3</p>	<p>Zabgaluska leves Főtt virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 507 ZS: 18,6    TZS: 3,8    FH: 20,3 SZH:61,5    CK: 1    SÓ: 3,5</p>	<p>Babgulyás Túróval töltött zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 887 ZS: 23    TZS: 9,7    FH:45,4 SZH:117,3    CK: 19,9    SÓ: 1,7</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 713 ZS: 29,7    TZS: 7,6    FH: 26,7 SZH:71,6    CK: 6,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Vitamin leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 705 ZS: 23,6    TZS: 5,5    FH: 22,3 SZH: 96,9    CK: 22,6    SÓ: 3,1</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>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:226 ZS: 6,1    TZS: 2    FH: 9 SZH:32,4    CK:0,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 302 ZS: 11,4    TZS: 3,6    FH: 12,5 SZH:35,2    CK: 1,5    SÓ: 1,1</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>Teljes kiőrlésű zöldséges pillangó Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 9    TZS: 2,4    FH: 12,4 SZH:52,9    CK: 14,8    SÓ: 0,6</p>	<p>Diákcsemege Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,9    TZS: 3,4    FH: 8,2 SZH: 30,9    CK: 0,7    SÓ: 1,3</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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 04. 04.–2022. 04. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Almalé Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:329 ZS:16,7 TZS:7,9 FH:9,7 SZH:31,3 CK:15,6 SÓ:0,6</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:555 ZS:12,8 TZS:7 FH:19,4 SZH:84,5 CK:19,4 SÓ:0,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:231 ZS:9,6 TZS:3,7 FH:7,7 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,5 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ:1,7</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS:2,3 TZS:1,2 FH:8 SZH:40,9 CK:14,4 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Palócleves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:706 ZS:26,2 TZS:6,6 FH:23,6 SZH:90,8 CK:30,9 SÓ:0,1</p>	<p>Álföldi tésztaleves Csirkefasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:527 ZS:12,8 TZS:4 FH:24,4 SZH:73,4 CK:9,5 SÓ:3,4</p>	<p>Citromos kerti leves Pritamos csirkemáj Bulgur Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:619 ZS:20,9 TZS:3,9 FH:26,6 SZH:67,9 CK:6,5 SÓ:1,5</p>	<p>Magyaros gombaleves Pirított sonkaszélet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:567 ZS:9,8 TZS:3 FH:23,4 SZH:86,7 CK:13,5 SÓ:2,8</p>	<p>BrokkolikréMLEVES Leves gyöngy Panírozott halrudacska Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN:706 ZS:24,2 TZS:4,8 FH:21,2 SZH:99,2 CK:12,3 SÓ:3,4</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:240 ZS:7,4 TZS:2,5 FH:8,6 SZH:31,9 CK:0,5 SÓ:1,6</p>	<p>Főtt tojás Margarin Zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:213 ZS:4,9 TZS:1,4 FH:7,4 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:0,8</p>	<p>Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS:9,7 TZS:6 FH:4,7 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ:1</p>	<p>Habos puding Császárszemesle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:355 ZS:6,1 TZS:3,6 FH:8,1 SZH:66,3 CK:30,2 SÓ:0,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS:8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,9 CK:0,4 SÓ:1,3</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 04. 11.–2022. 04. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Poharas tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN:383 ZS: 12    TZS: 7,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,3	Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 210 ZS: 3,6    TZS: 1,9    FH: 9,7 SZH:33,3    CK: 1,3    SÓ: 1,3	Poharas kakaó Vajkrém Zsemle Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 458 ZS: 7,3    TZS: 3,6    FH:10,9 SZH:55,3    CK: 23,8    SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	
EBÉD	Pikáns karfiolkrémleves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:615 ZS: 27,6    TZS: 10    FH: 28,8 SZH:61,7    CK:9    SÓ: 1,9	Csontleves Főtt virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 865 ZS: 33,9    TZS: 11,3    FH: 36,5 SZH:97,7    CK: 23    SÓ: 3,4	Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 891 ZS: 26,1    TZS: 4    FH:29,3 SZH:165,3    CK: 58,2    SÓ: 1,6	<b>TAVASZI SZÜNET</b>  <u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:		<b>ÜNNEP</b>  <u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:248 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH: 8,6 SZH:32,6    CK:0,5    SÓ: 1,6	Tepertős pogácsa Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 343 ZS: 14,8    TZS: 7,1    FH: 7,4 SZH:40,6    CK: 12,1    SÓ: 1,1	Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 303 ZS: 11,7    TZS: 3,7    FH:12,7 SZH:34,2    CK: 1,5    SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<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 érdeklődő vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 04. 18.–2022. 04. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN: 309		EN: 234		EN: 223		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS: 11,6	TZS: 6,5	ZS: 2,9	TZS: 0,3	ZS: 7,1	TZS: 2,1	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FK:	FK:	FK:	FK:	FK:10,1	FK:13,5	FK:5,3	FK:11,9	FK: 8	FK: 0,5	FK:	FK:	FK:	FK:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:37,8	SZH:13,5	SZH:44,5	SZH:11,9	SZH: 28,3	SZH: 0,5	SZH:	CK:	SZH:	CK:
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:10,1	FH:13,5	FH:5,3	FH:11,9	FH: 8	FH: 0,5	FH:	FH:	FH:	FH:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:0,7	SÓ:0,7	SÓ:1,2	SÓ:1,2	SÓ:1,4	SÓ:1,4	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:

EBÉD

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN: 692		EN: 583		EN: 410		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS: 23,3	TZS: 5,2	ZS: 22,4	TZS: 5,3	ZS: 17,2	TZS: 4,6	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FK:	FK:	FK:	FK:	FK:24,1	FK:12,2	FK:32,1	FK:4,5	FK:17,3	FK:3,5	FK:	FK:	FK:	FK:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:92	SZH:12,2	SZH:62,7	SZH:4,5	SZH:42,4	SZH:3,5	SZH:	CK:	SZH:	CK:
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:24,1	FH:12,2	FH:32,1	FH:4,5	FH:17,3	FH:3,5	FH:	FH:	FH:	FH:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:1,8	SÓ:1,8	SÓ:4,2	SÓ:4,2	SÓ:1,8	SÓ:1,8	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:

UZSONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN: 247		EN: 221		EN: 329		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS: 7,2	TZS: 2	ZS: 4,1	TZS: 1,8	ZS: 7,8	TZS: 1,4	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FK:	FK:	FK:	FK:	FK:8,5	FK:0,6	FK:8,5	FK:0,7	FK:6,6	FK:0	FK:	FK:	FK:	FK:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:33	SZH:0,6	SZH:33,2	SZH:0,7	SZH:56,3	SZH:0	SZH:	CK:	SZH:	CK:
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:8,5	FH:0,6	FH:8,5	FH:0,7	FH:6,6	FH:0	FH:	FH:	FH:	FH:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:1,8	SÓ:0,6	SÓ:0,9	SÓ:0,9	SÓ:0	SÓ:0	SÓ:	SÓ:	SÓ:	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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 04. 25.–2022. 05. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8,3    TZS: 4,6    FH: 10,4 SZH:56,3    CK:26,1    SÓ: 1,2	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 3    TZS: 0,7    FH: 9,7 SZH:32,4    CK: 0,4    SÓ: 1,5	Tejeskávé Diós sajtkrém Félbarna kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 497 ZS: 15,5    TZS: 4,9    FH:17,2 SZH:66,1    CK: 31,8    SÓ: 1,6	Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 243 ZS: 6,7    TZS: 1,2    FH: 7,8 SZH:34,2    CK: 2    SÓ: 1,2	Poharas tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 338 ZS: 9,3    TZS: 5,5    FH: 11,4 SZH: 48    CK: 19,5    SÓ: 0,3		
EBÉD	Zellerkrémleves Bácsi rizseshús Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:565 ZS: 23,8    TZS: 7,3    FH: 19,2 SZH:66,7    CK:8,4    SÓ: 1,7	Babgulyás Nudli Fahéjas porcukor  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 772 ZS: 18    TZS: 4    FH: 26,6 SZH:97,7    CK: 10,2    SÓ: 1,8	Reszelt tésztalevés Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 698 ZS: 23,6    TZS: 5,4    FH:23,7 SZH:93,3    CK: 22,7    SÓ: 3	Hortobágyi betyárleves Káposztás kocka  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 554 ZS: 13,8    TZS: 1,9    FH: 29,4 SZH:77,5    CK: 16,2    SÓ: 1,7	Francia hagymaleves Kenyérkocka Búbos csirkemell Leccsós karikaburgonya Csemege uborka Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 715 ZS: 22,5    TZS: 6,1    FH: 35,7 SZH: 88,3    CK: 16,7    SÓ: 4,6		
UZSONNA	Pizzás csiga Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:302 ZS: 8,2    TZS: 2,6    FH: 8,9 SZH:46,5    CK:14,6    SÓ: 0,4	Tavaszi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 4,7    TZS: 2,9    FH: 11,6 SZH:34    CK: 0,8    SÓ: 0,9	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 216 ZS: 5,6    TZS: 0,9    FH:6,9 SZH:33,2    CK: 0,5    SÓ: 1,8	Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 9,9    TZS: 3,6    FH: 7,7 SZH:27,7    CK: 0,4    SÓ: 1,3	Gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 2    TZS: 1,2    FH: 7,5 SZH: 35    CK: 13,5    SÓ: 0,7		

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 vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.