

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.03.28.–2022.04.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:320 ZS:13,2 TZS: 8 FH:10,1 SZH:36 CK:10,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 4,7 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,7 TZS: 2 FH:6,9 SZH:37,5 CK: 8,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:806 ZS: 36,8 TZS: 12,2 FH: 21 SZH:87,7 CK:26,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 625 ZS: 16,1 TZS: 3,2 FH: 23,1 SZH:97 CK: 29,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Csirkeraguleves Dejós morzsás nudli Vanília ízű öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 797 ZS: 16,6 TZS: 2,9 FH:30 SZH:104,2 CK: 18,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 546 ZS: 14,1 TZS: 4,3 FH: 29,6 SZH:73,7 CK: 7,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 697 ZS: 27,1 TZS: 3,8 FH: 31,8 SZH: 79,4 CK: 7,4 SÓ: 1,4</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 270 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 11,7 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 222 ZS: 7,1 TZS: 2,1 FH:7,9 SZH:28,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Búzakorpás diákrúd Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 204 ZS: 6,7 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH:28,5 CK: 1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.04.04.–2022.04.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 kifli <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 196 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,5 SZH:29,4 CK: 7,5 SÓ: 0,6	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 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 zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 218 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,8			
EBÉD	Almás szilvakrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:701 ZS: 22,9 TZS: 6,5 FH: 21,4 SZH:90,3 CK:29,4 SÓ: 1,6	Magyaros gombaleves Csirkehúsgombóc Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 549 ZS: 13,6 TZS: 2,3 FH: 26,9 SZH:72,8 CK: 3,4 SÓ: 2,3	Palócleves Mákos tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 755 ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH:24,2 SZH:102 CK: 42,1 SÓ: 0,1	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 651 ZS: 21,7 TZS: 5,2 FH: 22,5 SZH:87,4 CK: 22,5 SÓ: 2,9	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Kukoricapelyhes rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 735 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 22,5 SZH: 95,2 CK: 10,2 SÓ: 2,4			
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Búzakorpás diákrúd Retek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 237 ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH: 9,3 SZH:29,7 CK: 1,3 SÓ: 1,5	Müzli szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétet 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

2022.04.11.–2022.04.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:274 ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6 SZH:33,2 CK:10 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 382 ZS: 14,1 TZS: 8,7 FH: 10,8 SZH:49,2 CK: 22,6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Tejfőlés túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4 TZS: 2,4 FH:10 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Dijoni csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:612 ZS: 16,4 TZS: 3,8 FH: 22,9 SZH:90,2 CK:22 SÓ: 0,7</p>	<p>Pikáns karfiolkremleves Pirított napraforgómag Bolognai spagetti Reszelt sajt Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 820 ZS: 43 TZS: 14,5 FH: 33,6 SZH:72,4 CK: 16 SÓ: 2</p>	<p>Májgaluskaleves Szilvatöltelekes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 798 ZS: 19,4 TZS: 1,7 FH:23,3 SZH:140,5 CK: 34,2 SÓ: 3,1</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:212 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:24,1 CK:1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</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 keresztaszennyeződéssel 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézésedért 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

2022.04.18.–2022.04.24.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

ÜNNEPNAP

TAVASZI SZÜNET

Eper ízű tej
Fatörzs kifli

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea
Tojáskarika
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:

Allergének:

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,4,6,10,12

Allergének:
1,3,12

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 305
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH: 48,1 CK: 23,6 SÓ: 0,6

EN: 255
ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10
SZH: 40 CK: 8,2 SÓ: 1,3

EN: 253
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 8,2
SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

ÜNNEPNAP

TAVASZI SZÜNET

Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Sertéspörkölt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Édes gyökrémléves
Leves gyöngy
Svéd húsgolyó
Barna mártás
Tört burgonya

Paradicsomleves
Kukoricás csirkeragu
Petrezselymes rizs

Allergének:

Allergének:

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 647
ZS: 21,5 5,6 FH: 27,9
SZH: 81,7 CK: 12,4 SÓ: 1

EN: 504
ZS: 18,3 TZS: 3,2 FH: 22,2
SZH: 57,2 CK: 3,6 SÓ: 1,4

EN: 616
ZS: 18 TZS: 2,8 FH: 23,9
SZH: 88,7 CK: 20,1 SÓ: 1,9

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

ÜNNEPNAP

TAVASZI SZÜNET

Sajtkrém
Császárszemle
Zöldpaprika

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Epres joghurt
Kifli

Allergének:

Allergének:

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 219
ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2
SZH: 31,5 CK: 2,5 SÓ: 0,8

EN: 233
ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 7,6
SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3

EN: 273
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2
SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7

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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a szolgáltatókunknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételválogatásért 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

2022.04.25.–2022.05.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Vaníliás tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:48,5 CK: 27,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 2,1 FH: 7,2 SZH: 34,2 CK: 7,9 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:443 ZS: 15,3 TZS: 4,4 FH: 18,9 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,,12</p> <p>EN: 673 ZS: 21,7 TZS: 6,3 FH: 20,7 SZH:96,9 CK: 29,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 833 ZS: 18,7 TZS: 6,6 FH: 30,6 SZH:128,5 CK: 35,2 SÓ: 1</p>	<p>Daragaluska leves Paprikásburgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 22,5 TZS: 9,2 FH: 17,3 SZH:70,4 CK: 5,5 SÓ: 4</p>	<p>Zöldségleves Leves gyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 600 ZS: 18,5 TZS: 5,8 FH: 36,3 SZH: 69,9 CK: 6,9 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Búzakorpás diákrúdd Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:239 ZS: 10,6 TZS: 6,2 FH: 6,1 SZH:29,1 CK:2,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,6 SZH:22,4 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 247 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 273 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,3 SZH: 42,4 CK: 22,3 SÓ: 0,2</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 keresztaszennyeződéssel 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétet 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.