

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső 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:901 ZS: 42,8 TZS: 14,2 FH: 23,7 SZH:94,4 CK:27,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 696 ZS: 18,1 TZS: 3,7 FH: 27,5 SZH:105,7 CK: 31 SÓ: 3,2</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: 621 ZS: 16,4 TZS: 5,1 FH: 34,6 SZH:82,2 CK: 8,4 SÓ: 2</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 753 ZS: 29,2 TZS: 4 FH: 35 SZH: 85,4 CK: 7,6 SÓ: 2,4</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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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 Felső 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:784 ZS: 26,6 TZS: 7,8 FH: 25,3 SZH:97,4 CK:30,1 SÓ: 1,9	Magyaros gombaleves Csirkehúsgombóc Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 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: 811 ZS: 28 TZS: 6,8 FH:25,6 SZH:110,6 CK: 45,1 SÓ: 0,1	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 661 ZS: 21,7 TZS: 5,2 FH: 22,8 SZH:89,4 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: 824 ZS: 31,2 TZS: 8,5 FH: 24,8 SZH: 105,5 CK: 11,1 SÓ: 2,5			
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 diákrúdj 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 keresztiszennyeződéssel 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 érdeklődj a szolgáltatókunknál! 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 Felső 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:668 ZS: 17,5 TZS: 4,1 FH: 27 SZH:97,3 CK:22,5 SÓ: 0,8</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: 904 ZS: 47,5 TZS: 16,2 FH: 38,1 SZH:78,7 CK: 16,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Májgaluskaleves Szilvatöltelemes gombóc Fahéjas porcucor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 830 ZS: 20,8 TZS: 1,9 FH:25,2 SZH:143,6 CK: 37 SÓ: 3,4</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 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

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.04.18.–2022.04.24.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

ÜNNEPNAP

TAVASZI SZÜNET

Eper ízű tej
Fatörzs kifli

Gyümölcs tea
Majonézos tonhalkrém
Félbarna kenyér

Gyümölcs tea
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 gyökrémleves
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: 678
ZS: 23,8 TZS: 6,4 FH: 30
SZH: 82,1 CK: 12,4 SÓ: 1

EN: 523
ZS: 18,4 TZS: 3,2 FH: 22,7
SZH: 61 CK: 3,6 SÓ: 1,4

EN: 671
ZS: 18,9 TZS: 3,1 FH: 27,7
SZH: 96,5 CK: 20,3 SÓ: 2

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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 Felső 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: 742 ZS: 24,4 TZS: 7,3 FH: 23,9 SZH:104,7 CK: 30,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 883 ZS: 20,7 TZS: 7,4 FH:32,6 SZH:134 CK: 35,7 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: 667 ZS: 26,5 TZS: 10,9 FH: 19,6 SZH:77,1 CK: 6,4 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: 636 ZS: 18,7 TZS: 5,9 FH: 39,4 SZH: 75,2 CK: 7,2 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Búzakupás diákrúdr 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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstét 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.