

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Zöldfűszeres sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Pritamin paprika

Allergének:  
1,7

EN:210  
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8,3  
SZH:32,4 CK:1,3 SÓ: 1,1

Almalé 100%-os  
Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 343  
ZS: 10,6 TZS: 5,7 FH: 5,7  
SZH:53,8 CK: 23,6 SÓ: 1,3

Poharas tej  
Mogyorós krém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

EN: 383  
ZS: 12,3 TZS: 7,3 FH:10,9  
SZH:51,8 CK: 21,2 SÓ: 1,1

Poharas kakaó  
Margarin  
Briós

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 453  
ZS: 9,8 TZS: 4,5 FH: 10,1  
SZH:51,4 CK: 27,1 SÓ: 0,4

Kefir  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 214  
ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8  
SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros zöldborsóleves  
Aranygaluska  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7

EN:784  
ZS: 20,4 TZS: 3,8 FH: 22,2  
SZH:123,1 CK:36,2 SÓ: 0,4

Zöldséges tarhonyaleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,9

EN: 475  
ZS: 19,5 TZS: 4,7 FH: 18,7  
SZH:53,9 CK: 11,1 SÓ: 2

Zabgaluska leves  
Németalföldi tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 639  
ZS: 22,9 TZS: 4,2 FH:27,3  
SZH:76,7 CK: 1 SÓ: 1,8

Kertészleves  
Parajos-halás rakott tészta

Allergének:  
1,4,7,12

EN: 559  
ZS: 20,6 TZS: 9,7 FH: 26,8  
SZH:61,2 CK: 6,6 SÓ: 1,7

Magyaros gombaleves  
Főtt virsli  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,6,7,12

EN: 617  
ZS: 23,4 TZS: 6,3 FH: 18,2  
SZH: 75,1 CK: 4,1 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Soproni felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

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

Kőszegi túrókrém  
Félbarna kenyér  
Reszelt sárgarépa

Allergének:  
1,7,8

EN: 228  
ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 9,2  
SZH:35,2 CK: 0,8 SÓ: 1,3

Csirkemáj pástétom  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,10

EN: 243  
ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH:10,4  
SZH:35,4 CK: 1,1 SÓ: 1,2

Petrezselymes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóuborka

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 218  
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,4  
SZH:31,9 CK: 0,9 SÓ: 1

Magos pogácsa  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN: 338  
ZS: 13 TZS: 2,1 FH: 9,3  
SZH: 46,4 CK: 13,8 SÓ: 0,2

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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 receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1,6

EN:245  
ZS: 7    TZS: 1,9    FH: 8,3  
SZH:33,1    CK:0,5    SÓ: 1,8

Poharas tej  
Reform piskóta

Allergének:  
1,3,7

EN: 254  
ZS: 8    TZS: 4,1    FH: 9,5  
SZH:33,9    CK: 20,2    SÓ: 0,3

Finom túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,7

EN: 221  
ZS: 4,1    TZS: 1,8    FH:10,8  
SZH:33,2    CK: 0,7    SÓ: 0,9

Almalé 100%-os  
Vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Színes zöldségek

Allergének:  
1,7

EN: 339  
ZS: 9,7    TZS: 5,6    FH: 6  
SZH:54,5    CK: 23,6    SÓ: 1,3

Majonézes tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,4,6,10

EN: 277  
ZS: 5,8    TZS: 0,8    FH: 10,8  
SZH: 43    CK: 12,3    SÓ: 1,1

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Magyaros karfiolleves  
Tejföl, túró  
Hosszúmetélt

Allergének:  
1,3,7

EN:489  
ZS: 17,7    TZS: 6,5    FH: 19,6  
SZH:57,8    CK:4,5    SÓ: 0,2

Hamis gulyásleves  
Dinó szelet  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 587  
ZS: 19,1    TZS: 4,3    FH: 16,9  
SZH:80,7    CK: 9,5    SÓ: 2,6

Májgaluska leves  
Mákos guba  
Meggyes öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 753  
ZS: 18,9    TZS: 4,5    FH:25,7  
SZH:115,7    CK: 52    SÓ: 1,7

Csontleves  
Svéd sárgaborsó főzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,6,9

EN: 588  
ZS: 15,3    TZS: 2,7    FH: 31,8  
SZH:75,4    CK: 0,9    SÓ: 2,8

Francia hagymaleves  
Pincepörkölt  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 499  
ZS: 20,6    TZS: 5,9    FH: 17,9  
SZH: 56,1    CK: 10,9    SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:258  
ZS: 10,1    TZS: 3,6    FH: 8,3  
SZH:31,6    CK:0,5    SÓ: 1,6

Sonkkrém  
Félbarna kenyér  
Reszelt sárgarépa

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 258  
ZS: 7,7    TZS: 2,7    FH: 9,9  
SZH:35,1    CK: 0,9    SÓ: 1,9

Sertés párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1,6

EN: 214  
ZS: 5,6    TZS: 0,9    FH:6,8  
SZH:32,8    CK: 0,5    SÓ: 1,8

Habos puding  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 327  
ZS: 4,1    TZS: 2,4    FH: 8,1  
SZH:63,1    CK: 29,7    SÓ: 0,7

Trappista sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1,7

EN: 241  
ZS: 8    TZS: 4,2    FH: 9,3  
SZH: 31    CK: 0,5    SÓ: 1,3

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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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 receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN:349  
ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4  
SZH:52,6 CK:22,3 SÓ: 1,2

Húspástétom  
Reszelt sárgarépa  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,10

EN: 310  
ZS: 11,8 TZS: 3,7 FH: 12,7  
SZH:36 CK: 1,5 SÓ: 1

Poharas tej  
Kakaós szelet

Allergének:  
1,3,7

EN: 375  
ZS: 12,7 TZS: 6,6 FH:11,6  
SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3

Poharas tej  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 252  
ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 9,6  
SZH:29,9 CK: 9,5 SÓ: 0,9

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 202  
ZS: 4,3 TZS: 1,1 FH: 9,2  
SZH: 31,6 CK: 0,8 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Sertés húspogácsa  
Zöldbabfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN:673  
ZS: 29 TZS: 7 FH: 26,7  
SZH:71,1 CK:2,4 SÓ: 2,4

Tárkonyos zöldségleves  
Bácskai rizseshús  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 587  
ZS: 26 TZS: 7,5 FH: 19,4  
SZH:66,4 CK: 8 SÓ: 2,2

Kelbimbóleves  
Bolognai halragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN: 609  
ZS: 25,9 TZS: 8,7 FH:27,4  
SZH:64,3 CK: 11,2 SÓ: 3,4

Vitamin leves  
Virslis rakott burgonya  
Spagetti  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
3,6,7,9,12

EN: 511  
ZS: 16,6 TZS: 5,3 FH: 14,8  
SZH:66,8 CK: 12,3 SÓ: 2,4

Húsgaluska leves  
Szilvatöltelikes gombóc  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 863  
ZS: 24,2 TZS: 4,4 FH: 25,7  
SZH: 143,1 CK: 34,3 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Diós sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,8

EN:352  
ZS: 12,5 TZS: 3,1 FH: 11,3  
SZH:45,5 CK:12,5 SÓ: 1,3

Sajtos csiga

Allergének:  
1,3,7

EN: 244  
ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 7,8  
SZH:33,8 CK: 1,9 SÓ: 0,2

Medvehagymás teljes kiőrlésű  
rúd  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN: 503  
ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH:14  
SZH:46,5 CK: 13,8 SÓ: 0,5

Körözött  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 218  
ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4  
SZH:34,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1

Pizzás csiga

Allergének:  
1,3,7

EN: 253  
ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 8,2  
SZH: 35,3 CK: 3,4 SÓ: 0,4

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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. 05. 23.–2022. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,4	Poharas kakaó Teljes kiőrlésű kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 679 ZS: 11,5    TZS: 4,2    FH: 20,3 SZH:97    CK: 33,3    SÓ: 0,1	Almalé 100%-os Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 297 ZS: 3,6    TZS: 1,9    FH:9,4 SZH:55    CK: 23,5    SÓ: 1,3	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH: 8 SZH:31,5    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Narancslé 100%-os Szezámmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 304 ZS: 4,6    TZS: 2,3    FH: 8,5 SZH: 51,9    CK: 1,3    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	--	--	---	--	---	---

EBÉD

Alföldi tészta leves Sertés húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:864 ZS: 32,8    TZS: 9,1    FH: 38,2 SZH:97,5    CK:6,4    SÓ: 3,3	Hortobágyi betyárleves Gránátos kocka Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 588 ZS: 16,7    TZS: 2,2    FH: 29,5 SZH:77,1    CK: 9,2    SÓ: 3,1	Zsályás zöldbabos sertésragu I Rizsfelfújt Szilvavelő  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 703 ZS: 21,1    TZS: 7,8    FH:21,4 SZH:103,1    CK: 37,2    SÓ: 0,3	Daragaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 434 ZS: 15,5    TZS: 3,2    FH: 14,8 SZH:51,6    CK: 8,1    SÓ: 1,9	Tyúkerőleves Vadas sertésragu Bulgur  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 782 ZS: 35,4    TZS: 7,1    FH: 30,6 SZH: 71,8    CK: 6,6    SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	--	--	---	---	---

UZSONNA

Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:245 ZS: 7    TZS: 1,9    FH: 8,3 SZH:33,1    CK:0,5    SÓ: 1,8	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 221 ZS: 5,8    TZS: 1,8    FH: 8,5 SZH:32,8    CK: 0,4    SÓ: 1,7	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 230 ZS: 9,6    TZS: 3,7    FH:7,6 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,3	Stangli Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 262 ZS: 6,7    TZS: 1,1    FH: 6,3 SZH:42,1    CK: 13,6    SÓ: 0	Gyümölcsös joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 2,3    TZS: 1,2    FH: 8 SZH: 40,9    CK: 14,4    SÓ: 0,7	<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. 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 érdeklődj 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 receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér

Poharas tej  
Teljes kiőrlésű kakaós kalács

Reszelt sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Pritamin paprika

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:383  
ZS: 12 TZS: 7,1 FH: 10,8  
SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,3

EN: 211  
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 7,9  
SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8

EN: 557  
ZS: 13,9 TZS: 6,6 FH:21,7  
SZH:85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,4

EN: 277  
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8  
SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5

EN: 253  
ZS: 10,6 TZS: 5,7 FH: 5,7  
SZH: 31,6 CK: 1,4 SÓ: 1,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztalevés  
Töltött káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gulyásleves  
Darás metélt  
Szilvavelő

Csontleves  
Főtt tojás  
Sóskamártás  
Főtt burgonya fél adag

Köménymaglevés  
Kenyérkocka  
Hentes sertéstokány  
Párolt rizs

Bableves  
Túróval töltött zsemle

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,6,10,12

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:505  
ZS: 21 TZS: 7,4 FH: 20,9  
SZH:53,2 CK:3,7 SÓ: 5

EN: 649  
ZS: 20,1 TZS: 4,6 FH: 21,2  
SZH:94,3 CK: 24,8 SÓ: 0,1

EN: 401  
ZS: 12,9 TZS: 3,7 FH:15,8  
SZH:48,6 CK: 13,7 SÓ: 0,9

EN: 674  
ZS: 31,3 TZS: 7,3 FH: 22  
SZH:75,2 CK: 1,3 SÓ: 2,2

EN: 800  
ZS: 16,3 TZS: 6,8 FH: 37,1  
SZH: 119,3 CK: 20 SÓ: 1,7

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi túrókrém  
Félbarna kenyér

Brokkolikrém füstölt sajt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Reszelt sárgarépa

Csirkemáj pástétom  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Mákos buka

Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7,10

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,6

Allergének:

Allergének:

EN:238  
ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 11,4  
SZH:35,1 CK:0,8 SÓ: 1,1

EN: 212  
ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 8,3  
SZH:33,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2

EN: 243  
ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH:10,4  
SZH:35,4 CK: 1,1 SÓ: 1,2

EN: 280  
ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH: 7,8  
SZH:39,2 CK: 6,5 SÓ: 0

EN: 206  
ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 9,2  
SZH: 33,2 CK: 0,6 SÓ: 1,8

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. 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. 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.