

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Tejeskávé Kakaós foszlós kalács	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 343	EN: 284	EN: 224	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 7,2	ZS: 9,8	ZS: 5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 3,8	TZS: 5,6	TZS: 1,5	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:10,8	FH: 6	FH: 7	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 24,2	CK: 8,5	CK: 7,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,7	SÓ: 1,3	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:54,7	SZH:41,1	SZH: 34,8	SZH:	SZH:

EBÉD

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát	Újhagymás burgonyakrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 0	EN: 712	EN: 877	EN: 676	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 27,8	ZS: 26,7	ZS: 19,8	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 8,6	TZS: 8,3	TZS: 7	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:23,4	FH: 22,9	FH: 39,9	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 24,2	CK: 29	CK: 9,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,9	SÓ: 2,8	SÓ: 1,4	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:90,1	SZH:129,7	SZH: 83,1	SZH:	SZH:

UZSONNA

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka	Háztartási keksz Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 248	EN: 250	EN: 170	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 8,5	ZS: 9,8	ZS: 1,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 3,1	TZS: 3,4	TZS: 0,8	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:8,5	FH: 8,1	FH: 3,3	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 0,8	CK: 0,7	CK: 16,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,6	SÓ: 1,3	SÓ: 0,3	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:32,5	SZH:30,5	SZH: 34	SZH:	SZH:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 Felső Tagozat
2022.11.07.–2022.11.13.
hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
szombat
vasárnap
TÍZÓRAI

 Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

 EN:307
ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6
SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9

 Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,10,12

 EN: 213
ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6
SZH:40,4 CK: 7,9 SÓ: 1,2

 Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

 EN: 240
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2
SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9

 Tej
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

 EN: 265
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6

 Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás
tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

 EN: 256
ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8
SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Négy sajtos csirkeragu
Párolt rizs
Mandarin

Allergének:
1,7

 EN:625
ZS: 20,9 TZS: 4,5 FH: 27
SZH:80,6 CK:10,9 SÓ: 0,5

 Kertészleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

 EN: 613
ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 22
SZH:84,5 CK: 20,1 SÓ: 2,7

 Gulyásleves
Aranygaluska
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN: 1041
ZS: 31,9 TZS: 7,4 FH:31,9
SZH:150,8 CK: 52,6 SÓ: 0,4

 Daragaluska leves
Füstölt főtt húskockák
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

 EN: 611
ZS: 23 TZS: 8,5 FH: 32,2
SZH:73,5 CK: 0,7 SÓ: 3

 Erdei gyümölcsleves
Sertéspörkölt
Szarvacskás tészta
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

 EN: 730
ZS: 23,5 TZS: 6,3 FH: 27,3
SZH: 100,6 CK: 36,6 SÓ: 2,1

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

 EN:256
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,3

 Trappista sajt
Margarin
Kifli
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

 EN: 222
ZS: 8,1 TZS: 4,2 FH: 9,2
SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1

 Pulykasonka
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

 EN: 207
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2
SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5

 Baromfi párizsi
Margarin
Búzakorpás diákrúd
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

 EN: 226
ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH: 7,9
SZH:29,2 CK: 1,5 SÓ: 1,6

 Kakaós kevert sütemény
Alma

Allergének:
1,3,7

 EN: 197
ZS: 3,9 TZS: 0,7 FH: 3,5
SZH: 35,9 CK: 25,9 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 Felső Tagozat

2022.11.14.–2022.11.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,7	EN: 326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3	EN: 269 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8 SZH:38,3 CK: 8,7 SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,8 SZH:44,3 CK: 13 SÓ: 0,9	EN: 199 ZS: 4,6 TZS: 1,8 FH: 8,4 SZH: 29,2 CK: 8,1 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Házi vegyes saláta	Nyírségi gombócleves Darás metélt Gyümölcsöntet	Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:696 ZS: 28,8 TZS: 9 FH: 26,3 SZH:76,1 CK:14,7 SÓ: 1,1	EN: 702 ZS: 32,4 TZS: 10,4 FH: 28,6 SZH:68 CK: 12,7 SÓ: 2,9	EN: 737 ZS: 24,4 TZS: 6,5 FH:24,4 SZH:101,5 CK: 19,8 SÓ: 0,4	EN: 341 ZS: 8,5 TZS: 2,8 FH: 11,1 SZH:47,3 CK: 13,9 SÓ: 0,7	EN: 904 ZS: 32,8 TZS: 8,7 FH: 27,3 SZH: 119 CK: 9,2 SÓ: 2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Túró desszert Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:190 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8	EN: 236 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:29,4 CK: 1,6 SÓ: 1,1	EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:7,9 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4	EN: 127 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0	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 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) megtekinthető.

VESZPRÉM

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.11.21.–2022.11.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2
SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN: 271
ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5
SZH:38,5 CK: 7,6 SÓ: 1,4

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 310
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10
SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea
Sajtkrém napraforgómaggal
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 241
ZS: 4,7 TZS: 2,1 FH: 8
SZH:40 CK: 8,4 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 260
ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7
SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:652
ZS: 24 TZS: 6 FH: 21
SZH:87 CK:26,3 SÓ: 2,5

Kakukkfűves
hagymakrémeles
Pirított zsemlekocka
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,7,9

EN: 715
ZS: 31 TZS: 11,1 FH: 32,5
SZH:75,6 CK: 9,8 SÓ: 1,2

Tejfölös zöldbableves
Pincepörkölt
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 706
ZS: 27 TZS: 7,8 FH:25,8
SZH:81,2 CK: 10,5 SÓ: 1,8

Csontleves
Sertésfasírt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 853
ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 36,8
SZH:101,7 CK: 21,2 SÓ: 3,3

Zöldségleves
Lilahagymás sajtkrémes
sertésszelet
Rizi-bizi

Allergének:
1,7,12

EN: 660
ZS: 31,7 TZS: 8,6 FH: 33,4
SZH: 59 CK: 3,2 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:206
ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3
SZH:22,5 CK:1,2 SÓ: 1,1

Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7

EN: 263
ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 6,8
SZH:30,2 CK: 1,7 SÓ: 1,2

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 239
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Olasz felvágott
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN: 237
ZS: 8,4 TZS: 2,9 FH: 8
SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Nápolyi
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN: 156
ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8
SZH: 22,8 CK: 17,8 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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.

VESZPRÉM
Általános Iskola Felső Tagozat
2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 240 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8 SZH:41,1 CK: 8,4 SÓ: 1,1	Karamellás tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 310 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,1 SZH:48,7 CK: 24,5 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 249 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:38 CK: 8,4 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1		
EBÉD	Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 650 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,2 SZH:80,4 CK: 9,2 SÓ: 3,6	Tojásleves Gombócós káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 528 ZS: 24,9 TZS: 8,2 FH:21,5 SZH:49,3 CK: 4,2 SÓ: 4	Paradicsomleves Rántott sertészelet Petrezselymes burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 851 ZS: 29,5 TZS: 4,7 FH: 33,1 SZH:108,1 CK: 19,5 SÓ: 2,1	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 750 ZS: 33,6 TZS: 11,7 FH: 26,8 SZH: 81,1 CK: 2,6 SÓ: 0,5		
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 10,1 SZH:31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 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 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) megtekinthető.