

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 08. 28.–2023. 09. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 159 ZS: 0,7 SZH: 31,4</p> <p>TZS: 0,2 CK: 0,4</p> <p>FH: 4,8 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Citromos kerti leves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 546 ZS: 16,6 SZH: 84,4</p> <p>TZS: 2,9 CK: 31,1</p> <p>FH: 13,1 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3 SZH: 30,4</p> <p>TZS: 5,7 CK: 0,7</p> <p>FH: 11,6 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY
Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 09. 04.–2023. 09. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:275 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH:54,8 CK:24,5 SÓ: 0,9	Poharas tej Dejós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 796 ZS: 25,5 TZS: 6,5 FH: 22,5 SZH:113,5 CK: 42,1 SÓ: 0,3	Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 206 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH:8,3 SZH:32,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 219 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 31,7 CK: 0,5 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Nektarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:758 ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 23,2 SZH:83,3 CK:18 SÓ: 0,5	Erőleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK: 11 SÓ: 1,8	Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya virsivel Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 529 ZS: 18,3 TZS: 5,5 FH:17,1 SZH:68 CK: 1,9 SÓ: 3,1	Édes gyökekrémleves Pirított kenyérkocka Grillfűszeres csirkemell Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 552 ZS: 13,2 TZS: 2,5 FH: 31,4 SZH:75,5 CK: 10,6 SÓ: 1,3	Paradicsomleves zellercsíkkal Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 544 ZS: 20,3 TZS: 7,1 FH: 17,1 SZH: 71,5 CK: 24,7 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:34,3 CK:0,5 SÓ: 1,6	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Húspástétom Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 302 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH:12,5 SZH:35,2 CK: 1,5 SÓ: 1,1	Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH:32,8 CK: 0,7 SÓ: 0,9	Pizzás csiga Szilva <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 215 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 4,2 SZH: 32,4 CK: 15 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 kerütek feltüntetésére. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 09. 11.–2023. 09. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,4 CK:0,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:35,1 CK: 1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH:9,3 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Reform piskóta teljes kiőrlésű</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 15,4 TZS: 5 FH: 10,7 SZH:40,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Teljes kiőrlésű kalács Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 460 ZS: 7,7 TZS: 2,4 FH: 15,2 SZH: 85,4 CK: 21,7 SÓ: 0,1</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>Tojásleves Krinolin Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:571 ZS: 20,6 TZS: 2,9 FH: 24,1 SZH:68,2 CK:11,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Csirkebecsinált leves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 829 ZS: 20,9 TZS: 4,7 FH: 32 SZH:122,6 CK: 43,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Édesburgonya krémleves Levesgyöngy Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 620 ZS: 26,3 TZS: 6,9 FH:20,2 SZH:73 CK: 6,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Csontleves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 371 ZS: 12,3 TZS: 3,5 FH: 17,8 SZH:40,8 CK: 5 SÓ: 0,9</p>	<p>Bableves Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 593 ZS: 19,4 TZS: 6,6 FH: 25,3 SZH: 73,9 CK: 4,4 SÓ: 0,2</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>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:34,9 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Pogácsa Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 292 ZS: 6,5 TZS: 1,1 FH:6,1 SZH:50 CK: 21,6 SÓ: 0</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,5 TZS: 1,7 FH: 9,3 SZH:34 CK: 1,2 SÓ: 1,8</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><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 kerütek feltüntetésére. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 09. 18.–2023. 09. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:357 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 375 ZS: 12,7 TZS: 6,6 FH: 11,6 SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:7,9 SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 259 ZS: 10,3 TZS: 4,3 FH: 11,2 SZH:33 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 33,5 CK: 1,3 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>
EBÉD	<p>Zsályás zöldbableves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:537 ZS: 22,9 TZS: 6,5 FH: 23,1 SZH:57,3 CK:6,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Hamisgulyás Sertésvagdalt Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 649 ZS: 23,5 TZS: 6,7 FH: 22,6 SZH:81,3 CK: 9,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 657 ZS: 15,9 TZS: 4,1 FH:29,6 SZH:94,7 CK: 42,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tyúkerőleves Dubarry sertéskaraj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 745 ZS: 36,4 TZS: 6,8 FH: 36,9 SZH:66,1 CK: 2,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 579 ZS: 18,3 TZS: 2,3 FH: 16,9 SZH: 80,4 CK: 36 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>
UZSONNA	<p>Tavaszi túrókrém friss zöldséggel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH:34,6 CK:0,9 SÓ: 1</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 512 ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH: 14,1 SZH:48,4 CK: 15,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 250 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH:10,6 SZH:36,1 CK: 1,1 SÓ: 1</p>	<p>Teljes kiőrlésű zöldséges pillangó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 289 ZS: 9 TZS: 2,4 FH: 11,7 SZH:41,7 CK: 3,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 195 ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 6,8 SZH: 27,8 CK: 0,9 SÓ: 0,8</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY
Általános iskola alsó tagozat kiszállítás
2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Almalé 100%-os Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1 EN:274 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:55,3 CK:22,6 SÓ: 1	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 213 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,4 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Poharas tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 348 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,4	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,5 SZH:32,7 CK: 0,6 SÓ: 0,9	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	<u>Allergének:</u> EN: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zabgaluska leves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:680 ZS: 22,9 TZS: 2,7 FH: 21,6 SZH:95,2 CK:8,8 SÓ: 1,6	Magyaros gombaleves Pritaminos sertésvagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 737 ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 24,4 SZH:83,1 CK: 4 SÓ: 3,5	Reszelt tésztalesves Zöldborsós csirkemáj Bulgur <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 557 ZS: 18,3 TZS: 2,8 FH:25,8 SZH:60,8 CK: 0,7 SÓ: 0,8	Zöldséges burgonyaleves Rakott karfiol árpagyönggyel <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 542 ZS: 29,5 TZS: 7,7 FH: 20,7 SZH:43,3 CK: 2,6 SÓ: 0,2	Csicserei borsó leves Sajtos-tejfölös spagetti Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 692 ZS: 24,7 TZS: 10,5 FH: 27,2 SZH: 82,3 CK: 15,5 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:279 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6 SZH:45,1 CK:14,6 SÓ: 0	Mákos bukta Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 338 ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH:52,3 CK: 19,6 SÓ: 0	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 211 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:9,4 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Kefir Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 190 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 26,4 CK: 6 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.