

SZOMBATHELY

Iskola kiszállítás

2019. február 25–március 3.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Reszelt sajt Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:412 ZS: 16,7    TZS: 7,4    FH: 22,2 SZH: 41,0    CK: 0,1    SÓ: 1,7	Poharas tej Petrezselymes vajkrém Kifli Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 318 ZS: 10,9    TZS: 3,8    FH: 12,3 SZH: 40,4    CK: 0,8    SÓ: 0,6	Poharas kakaós tej Finomkrém Teljes kiőrlésű kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 401 ZS: 11,8    TZS: 2,7    FH: 22,4 SZH: 49,5    CK: 24,7    SÓ: 1,3	Poharas tej Lenmagos sajtkrém Félbarna kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 346 ZS: 9,7    TZS: 3,8    FH: 16,4 SZH: 46,7    CK: 2,0    SÓ: 1,4	Poharas tej Mákos kevert  <u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8 EN: 384 ZS: 15,0    TZS: 2,7    FH: 14,1 SZH: 45,9    CK: 18,8    SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:685 ZS: 27,6    TZS: 7,3    FH: 32,1 SZH: 72,4    CK: 4,4    SÓ: 2,5	Karfiolleves Bolognai sertéshúsos spagetti Reszelt sajt  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 761 ZS: 31,6    TZS: 8,0    FH: 34,3 SZH: 80,5    CK: 4,4    SÓ: 1,2	Magyaros gombaleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 681 ZS: 18,3    TZS: 5,4    FH: 30,8 SZH: 89,1    CK: 13,4    SÓ: 2,4	Citromos kerti leves Serpényös burgonya kolbásszal Cékla saláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 764 ZS: 25,9    TZS: 8,4    FH: 25,5 SZH: 102,4    CK: 8,6    SÓ: 3,7	Vegyes gyümölcsleves Halvagdalt Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 717 ZS: 13,0    TZS: 3,6    FH: 33,1 SZH: 112,6    CK: 22,1    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Császárszemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:220 ZS: 9,1    TZS: 4,0    FH: 8,8 SZH: 24,1    CK: 0,7    SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 229 ZS: 7,6    TZS: 2,3    FH: 9,0 SZH: 30,0    CK: 0,7    SÓ: 1,5	Mese fitt omlós keksz Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8 EN: 230 ZS: 8,0    TZS: 0,0    FH: 3,9 SZH: 34,1    CK: 17,0    SÓ: 0,2	Gyümölcsjoghurt Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 199 ZS: 2,3    TZS: 1,8    FH: 6,2 SZH: 37,5    CK: 14,2    SÓ: 0,5	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 4,1    TZS: 0,6    FH: 13,3 SZH: 30,3    CK: 0,8    SÓ: 1,4	<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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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

Iskola kiszállítás

2019.március 4–10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas kakaós tej Kifli	Poharas tej Petrezselymes sárgarépa krém Császárszemle	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Poharas tej Házi kakaós kalács	Poharas tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:317 ZS: 6,7 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 50,1 CK: 23,9 SÓ: 0,8	EN: 293 ZS: 8,8 TZS: 0,7 FH: 11,4 SZH: 40,2 CK: 0,9 SÓ: 0,7	EN: 333 ZS: 5,6 TZS: 0,2 FH: 12,8 SZH: 58,6 CK: 16,2 SÓ: 1,2	EN: 344 ZS: 8,4 TZS: 2,2 FH: 12,8 SZH: 52,6 CK: 11,2 SÓ: 0,1	EN: 302 ZS: 8,3 TZS: 3,3 FH: 13,4 SZH: 41,6 CK: 2,7 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásos leves Lecsós sertésragu Párolt rizs Mandarin	Csontleves Toros káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Farsangi fánk	Bableves Túrós tészta Alma	Zellerleves Rakott burgonya kolbásszal Csemege uborka	Zöldség krémleves morzsolt kukorica Rántott csirkemell filé Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:674 ZS: 27,7 TZS: 4,7 FH: 27,1 SZH: 74,7 CK: 8,2 SÓ: 2,4	EN: 863 ZS: 31,3 TZS: 7,6 FH: 37,1 SZH: 100,7 CK: 15,6 SÓ: 2,9	EN: 713 ZS: 21,8 TZS: 6,3 FH: 33,1 SZH: 91,0 CK: 14,0 SÓ: 0,7	EN: 728 ZS: 33,3 TZS: 10,4 FH: 28,5 SZH: 75,0 CK: 2,4 SÓ: 2,8	EN: 794 ZS: 14,0 TZS: 3,1 FH: 43,5 SZH: 117,7 CK: 8,8 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka	Magvas vajkrém Margarin Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Snidlinges tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:316 ZS: 13,8 TZS: 7,3 FH: 16,5 SZH: 30,2 CK: 0,7 SÓ: 1,7	EN: 249 ZS: 12,3 TZS: 3,4 FH: 6,3 SZH: 27,9 CK: 0,1 SÓ: 1,0	EN: 259 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 10,8 SZH: 33,2 CK: 0,9 SÓ: 1,0	EN: 242 ZS: 8,9 TZS: 2,7 FH: 8,3 SZH: 31,3 CK: 0,2 SÓ: 1,3	EN: 223 ZS: 3,2 TZS: 2,3 FH: 6,6 SZH: 40,9 CK: 14,2 SÓ: 0,6	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. Rákkfélék; 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 étkezéstet 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

## Iskola kiszállítás

2019. március 11– március 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas kakaós tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:341 ZS: 7,8    TZS: 1,3    FH: 12,5 SZH: 53,7    CK: 30,5    SÓ: 0,6	Poharas tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,5,7 EN: 355 ZS: 9,8    TZS: 0,2    FH: 14,0 SZH: 53,8    CK: 9,6    SÓ: 1,1	Poharas tej Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 353 ZS: 11,0    TZS: 3,0    FH: 17,9 SZH: 46,0    CK: 0,2    SÓ: 1,3	Poharas tej Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 413 ZS: 16,7    TZS: 7,3    FH: 23,0 SZH: 40,3    CK: 0,7    SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Karfiolleves <b>Stroganoff sertésragu*</b> Szarvacskaszerű tészta Kivi  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:725 ZS: 26,3    TZS: 5,2    FH: 32,8 SZH: 84,9    CK: 1,9    SÓ: 1,5	Szárnyasragu leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 748 ZS: 19,5    TZS: 3,8    FH: 36,7 SZH: 100,7    CK: 0,2    SÓ: 2,4	<b>Újhagymás lencseleves*</b> Morzsás nudli fahéjas szórat Szilva befőtt  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 711 ZS: 8,6    TZS: 0,8    FH: 20,6 SZH: 113,3    CK: 24,8    SÓ: 2,1	Tyúk erőleves Panírozott halszelet Nemzeti burgonyapüré Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN: 701 ZS: 24,2    TZS: 2,4    FH: 29,5 SZH: 89,0    CK: 8,3    SÓ: 2,8	Nemzeti ünnep  <u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Szezámgyöngyös sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN:250 ZS: 11,7    TZS: 3,7    FH: 8,7 SZH: 27,3    CK: 2,0    SÓ: 1,4	Olasz felvágott Margarin Császárszelet Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 9,1    TZS: 2,9    FH: 7,6 SZH: 24,7    CK: 1,0    SÓ: 1,1	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 246 ZS: 7,0    TZS: 0,9    FH: 6,9 SZH: 33,3    CK: 2,6    SÓ: 1,2	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 4,1    TZS: 0,6    FH: 12,5 SZH: 31,0    CK: 0,2    SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézésedért kérjük, megértésedért 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

Iskola kiszállítás

2019. március 18–24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:332 ZS: 11,2    TZS: 5,4    FH: 13,9 SZH: 41,4    CK: 3,1    SÓ: 0,9	Poharas tej Körözött Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 357 ZS: 9,9    TZS: 3,7    FH: 21,6 SZH: 45,9    CK: 3,1    SÓ: 1,3	Poharas tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 8,3    TZS: 0,9    FH: 14,8 SZH: 40,2    CK: 0,0    SÓ: 1,1	Poharas kakaós tej Házi foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 379 ZS: 9,7    TZS: 1,9    FH: 13,2 SZH: 58,4    CK: 34,2    SÓ: 0,3	Poharas tej Citromos tonhalkrém Kígyóborka Császárszeme  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10 EN: 365 ZS: 13,9    TZS: 2,0    FH: 21,5 SZH: 37,0    CK: 0,9    SÓ: 1,0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	--	---	--	--	--	--

EBÉD

Köménymagleves Leves gyöngy Mexikói sertéstokány Petrezselymes rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1 EN:750 ZS: 26,9    TZS: 4,2    FH: 28,9 SZH: 93,4    CK: 10,0    SÓ: 1,3	Daragaluska leves Sertéspörkölt Tököfélék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 723 ZS: 26,6    TZS: 7,0    FH: 33,2 SZH: 81,9    CK: 13,7    SÓ: 2,6	Frankfurteri leves Dejős metélt Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,10,12 EN: 726 ZS: 22,6    TZS: 5,3    FH: 24,9 SZH: 102,3    CK: 31,5    SÓ: 1,9	Brokkoli krémleves Reszelt sajt Leccsós csirkemáj Párolt rizs Cékla saláta  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 715 ZS: 23,7    TZS: 7,4    FH: 36,5 SZH: 85,5    CK: 7,4    SÓ: 3,1	Paradicsomleves zellercsík Dinó szelet Petrezselymes burgonya Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,12 EN: 736 ZS: 29,6    TZS: 5,5    FH: 21,1 SZH: 92,4    CK: 13,5    SÓ: 2,0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	---	---	---	--	--	--

UZSONNA

Vaj Teljes kiőrlésű kifli Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS: 9,7    TZS: 0,5    FH: 6,6 SZH: 27,3    CK: 0,0    SÓ: 0,8	Párizsi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 227 ZS: 8,0    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 30,3    CK: 0,1    SÓ: 1,4	Babpástétom Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 275 ZS: 3,4    TZS: 0,6    FH: 12,7 SZH: 49,6    CK: 0,1    SÓ: 1,3	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 4,7    TZS: 0,9    FH: 12,3 SZH: 30,0    CK: 0,7    SÓ: 1,1	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 208 ZS: 2,8    TZS: 1,9    FH: 6,9 SZH: 38,1    CK: 13,5    SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	--	---	--	--	--	--

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 étkezéstet 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

Iskola kiszállítás

2019. március 25–31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:346 ZS: 5,6    TZS: 0,2    FH: 12,8 SZH: 61,8    CK: 16,3    SÓ: 1,2	Poharas tej Reszelt sajt Margarin Császárszemle Karalábé hasáb  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 396 ZS: 17,1    TZS: 7,6    FH: 22,0 SZH: 36,5    CK: 1,7    SÓ: 1,5	Poharas kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 321 ZS: 8,3    TZS: 0,5    FH: 13,0 SZH: 47,4    CK: 23,3    SÓ: 1,2	Poharas tej Vajkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 298 ZS: 10,7    TZS: 3,8    FH: 11,1 SZH: 37,5    CK: 0,8    SÓ: 0,6	Poharas tej Finomkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 352 ZS: 9,1    TZS: 2,3    FH: 21,2 SZH: 42,2    CK: 1,5    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	--	--	--	---	---

EBÉD

Fokhagyma krémleves sárgarépa kocka Hentes sertéstokány Párolt rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:712 ZS: 27,2    TZS: 7,4    FH: 28,6 SZH: 84,2    CK: 10,0    SÓ: 2,1	Csontleves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró Rudi  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 703 ZS: 20,7    TZS: 7,1    FH: 33,8 SZH: 88,6    CK: 26,7    SÓ: 2,0	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 740 ZS: 24,9    TZS: 5,7    FH: 27,5 SZH: 96,7    CK: 1,0    SÓ: 1,7	Reszelt tészta leves Főtt virsli Sárgaborsó püré Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 701 ZS: 18,8    TZS: 4,4    FH: 32,4 SZH: 95,4    CK: 9,8    SÓ: 2,8	Vaníliás körteleves Pritaminos halpogácsa Hagymás törtburgonya Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 728 ZS: 18,2    TZS: 7,0    FH: 34,0 SZH: 103,3    CK: 34,2    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	--	--	--	---	---

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:254 ZS: 9,0    TZS: 3,8    FH: 10,1 SZH: 30,0    CK: 0,0    SÓ: 1,9	Padlizsánkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 220 ZS: 7,9    TZS: 1,7    FH: 5,0 SZH: 30,1    CK: 3,3    SÓ: 0,7	Olasz felvágott Margarin Zsemle Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN: 250 ZS: 8,9    TZS: 2,7    FH: 8,7 SZH: 30,7    CK: 0,4    SÓ: 1,3	Sajtós-köménymagos stangli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 306 ZS: 11,7    TZS: 3,7    FH: 10,9 SZH: 37,8    CK: 0,0    SÓ: 0,8	Gyümölcsjoghurt Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 242 ZS: 5,2    TZS: 2,3    FH: 6,6 SZH: 40,9    CK: 14,2    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. 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.