

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.04.29.–2019.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Poharas kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:341 ZS: 7,8 TZS: 1,3 FH: 12,5 SZH: 53,7 CK: 30,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Poharas tej Házi mazsolás kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 408 ZS: 10,8 TZS: 3,0 FH: 13,6 SZH: 62,1 CK: 13,5 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Poharas tej Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 318 ZS: 9,2 TZS: 1,2 FH: 16,7 SZH: 42,6 CK: 0,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,7 TZS: 0,2 FH: 11,9 SZH: 52,9 CK: 10,9 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>
--	--	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tavaszi zöldségleves Lecsó virslivel Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:654 ZS: 25,3 TZS: 6,0 FH: 22,1 SZH: 81,3 CK: 5,2 SÓ: 3,7</p>	<p>Csontleves Főtt tojás Sósokamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 691 ZS: 21,1 TZS: 5,3 FH: 23,6 SZH: 93,4 CK: 7,1 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró Rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 760 ZS: 28,9 TZS: 10,2 FH: 37,6 SZH: 82,4 CK: 13,4 SÓ: 3,0</p>	<p>Vegyes zöldség krémleves sárgarépa kockával Rántott csirkemell filé Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 749 ZS: 15,5 TZS: 3,8 FH: 40,0 SZH: 107,5 CK: 8,7 SÓ: 1,0</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>Magyaros sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:318 ZS: 13,7 TZS: 7,8 FH: 13,3 SZH: 34,5 CK: 9,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 4,0 TZS: 0,6 FH: 12,5 SZH: 30,6 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 6,9 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH: 31,3 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 6,7 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH: 33,0 CK: 0,7 SÓ: 0,5</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 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 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) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.05.06.–2019.05.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas kakaós tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:359 ZS: 12,3 TZS: 3,4 FH: 13,3 SZH: 47,6 CK: 23,4 SÓ: 1,2	Poharas tej Kenőmájás Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 346 ZS: 11,9 TZS: 3,8 FH: 17,4 SZH: 42,5 CK: 0,0 SÓ: 1,9	Poharas tej Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 339 ZS: 10,1 TZS: 2,8 FH: 16,8 SZH: 46,0 CK: 0,2 SÓ: 1,3	Poharas tej Házi kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 319 ZS: 7,0 TZS: 1,7 FH: 12,6 SZH: 49,6 CK: 8,5 SÓ: 0,1	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	--	---	---	--	---	---

EBÉD

Tejfőlös karalábéleves Bácskai rizses hús Cékla saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:673 ZS: 22,3 TZS: 5,5 FH: 31,6 SZH: 82,2 CK: 9,3 SÓ: 2,3	Lebbencsleves Sertés húspogácsa Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 736 ZS: 26,2 TZS: 6,8 FH: 27,9 SZH: 91,9 CK: 4,1 SÓ: 2,8	<u>Amerikai kukorica csirkeragu leves*</u> Mákos tészta <u>Allergének:</u> 1,5,7,8,9 EN: 676 ZS: 20,8 TZS: 3,5 FH: 27,4 SZH: 90,6 CK: 21,6 SÓ: 0,6	Paradicsomleves Rakott burgonya kolbásszal Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 726 ZS: 33,0 TZS: 10,2 FH: 26,2 SZH: 77,9 CK: 12,1 SÓ: 2,7	Magyar zöldborsóleves Panírozott halrúd Párolt rizs Piros káposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4 EN: 752 ZS: 24,4 TZS: 2,7 FH: 22,1 SZH: 108,1 CK: 9,2 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	--	--	---	--	---	---

UZSONNA

Pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:285 ZS: 7,5 TZS: 3,2 FH: 6,8 SZH: 46,0 CK: 10,5 SÓ: 0,2	Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 239 ZS: 7,0 TZS: 4,3 FH: 8,8 SZH: 34,1 CK: 1,6 SÓ: 1,3	Babpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 291 ZS: 3,4 TZS: 1,2 FH: 12,1 SZH: 49,8 CK: 0,1 SÓ: 1,2	Kőrözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 14,3 SZH: 33,8 CK: 3,1 SÓ: 1,2	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 234 ZS: 8,0 TZS: 2,4 FH: 8,8 SZH: 30,5 CK: 0,7 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. 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstetést 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.05.13.–2019.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Szezámmagos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN:337 ZS: 11,1 TZS: 3,4 FH: 15,5 SZH: 44,9 CK: 2,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Poharas tej Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 318 ZS: 9,2 TZS: 1,2 FH: 16,7 SZH: 42,6 CK: 0,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Mogyorós krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7</p> <p>EN: 352 ZS: 9,7 TZS: 0,2 FH: 12,4 SZH: 51,7 CK: 9,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Poharas tej Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 328 ZS: 10,0 TZS: 0,2 FH: 16,3 SZH: 44,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Poharas kakaós tej Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 392 ZS: 12,4 TZS: 3,4 FH: 19,7 SZH: 49,1 CK: 24,7 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>Zöldségleves zabgaluskával Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:666 ZS: 15,4 TZS: 2,3 FH: 40,8 SZH: 91,6 CK: 0,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Nyírségi gombócleves szárnyas hússal Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 748 ZS: 19,3 TZS: 3,5 FH: 29,7 SZH: 109,2 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tejfőlés karfiolleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 700 ZS: 18,8 TZS: 4,2 FH: 33,1 SZH: 95,7 CK: 10,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Alföldi tésztaleves Sertéspörkölt Tejfőlés burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 749 ZS: 23,2 TZS: 5,9 FH: 34,5 SZH: 94,5 CK: 2,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Fokhagyma krémleves sárgarépa kockával Brokkolis vagdalt Párolt rizs Káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 668 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 24,0 SZH: 96,9 CK: 8,2 SÓ: 1,4</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>Házi kakaós csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS: 7,6 TZS: 3,2 FH: 6,3 SZH: 55,0 CK: 24,6 SÓ: 0,1</p>	<p>Petrezselymes sárgarépa krém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 242 ZS: 5,8 TZS: 0,5 FH: 6,8 SZH: 36,1 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 9,0 TZS: 2,7 FH: 8,9 SZH: 30,6 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 3,2 TZS: 2,3 FH: 6,6 SZH: 40,9 CK: 14,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 262 ZS: 8,6 TZS: 3,9 FH: 3,9 SZH: 40,9 CK: 25,7 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 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 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) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.05.20.–2019.05.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:333 ZS: 5,6 TZS: 0,2 FH: 12,8 SZH: 58,6 CK: 16,2 SÓ: 1,2	Poharas kakaós tej Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 294 ZS: 5,8 TZS: 0,4 FH: 12,3 SZH: 46,7 CK: 24,0 SÓ: 0,7	Poharas tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 326 ZS: 7,8 TZS: 0,9 FH: 19,0 SZH: 41,0 CK: 0,0 SÓ: 1,4	Poharas tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 5,8 TZS: 1,3 FH: 10,6 SZH: 40,8 CK: 7,2 SÓ: 0,3	Poharas tej Füstölt sajtos brokkoli pástétom Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 332 ZS: 8,8 TZS: 2,1 FH: 15,7 SZH: 43,8 CK: 0,1 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	--	---	--	---	---	---

EBÉD

Magyaros gombaleves Sült párizsi Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN:732 ZS: 26,4 TZS: 6,9 FH: 31,4 SZH: 87,5 CK: 3,7 SÓ: 3,1	Zellerkrémleves Tarhonyás sertéshús Cékla saláta <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 741 ZS: 25,3 TZS: 6,6 FH: 39,4 SZH: 83,7 CK: 8,4 SÓ: 2,2	Sertés gulyásleves Dejós aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12 EN: 793 ZS: 18,0 TZS: 4,7 FH: 32,2 SZH: 122,3 CK: 24,4 SÓ: 0,9	Csontleves Reszelt sajt Parajmártás Tört burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 799 ZS: 22,3 TZS: 7,7 FH: 29,1 SZH: 113,0 CK: 0,5 SÓ: 3,0	Paradicsomleves zellersalátával Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN: 756 ZS: 19,8 TZS: 2,0 FH: 23,9 SZH: 116,2 CK: 17,3 SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	--	---	---	---	---

UZSONNA

Teljes kiőrlésű magos rúd Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:245 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 8,0 SZH: 38,0 CK: 10,0 SÓ: 0,3	Kőrözött Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 7,0 TZS: 3,6 FH: 14,3 SZH: 35,5 CK: 3,1 SÓ: 1,2	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 194 ZS: 3,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 31,5 CK: 0,7 SÓ: 0,7	Kenőmájás Kígyóborka Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 249 ZS: 8,9 TZS: 3,8 FH: 11,0 SZH: 32,4 CK: 0,0 SÓ: 1,9	Kakaós szelet <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 224 ZS: 7,8 TZS: 3,2 FH: 4,9 SZH: 33,1 CK: 11,3 SÓ: 0,6	<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. 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) megtekinthető.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.05.27.–2019.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:320 ZS: 5,6 TZS: 0,2 FH: 12,8 SZH: 55,3 CK: 10,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Tavaszi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 348 ZS: 8,8 TZS: 2,9 FH: 19,5 SZH: 43,7 CK: 2,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Poharas kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 336 ZS: 8,7 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 50,1 CK: 23,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 345 ZS: 10,1 TZS: 2,8 FH: 17,3 SZH: 46,8 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 343 ZS: 8,7 TZS: 1,9 FH: 13,1 SZH: 51,0 CK: 25,7 SÓ: 0,6</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>Daragaluska leves Sült kolbász Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:741 ZS: 28,6 TZS: 7,4 FH: 34,7 SZH: 81,3 CK: 2,1 SÓ: 3,0</p>	<p>Májgaluska leves Burgonyás tészta Káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 767 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 30,8 SZH:124,0 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásos leves Bugaci szárnyas tokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 756 ZS: 27,7 TZS: 5,4 FH: 39,8 SZH: 82,5 CK: 10,9 SÓ: 1,0</p>	<p>Tyúk erőleves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 699 ZS: 23,8 TZS: 3,5 FH: 39,1 SZH: 76,5 CK: 15,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Olaszos csirkemell Bazsalikomós rizs*</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 708 ZS: 19,5 TZS: 2,4 FH: 38,5 SZH: 90,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9</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>Teljes kiőrlésű stangli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:243 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 6,8 SZH: 39,6 CK: 9,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,0 TZS: 0,6 FH: 12,1 SZH: 30,0 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH: 33,8 CK: 2,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 273 ZS: 5,7 TZS: 2,2 FH: 6,5 SZH: 48,4 CK: 19,5 SÓ: 0,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 9,0 TZS: 2,7 FH: 8,9 SZH: 30,6 CK: 0,1 SÓ: 1,7</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 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 étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.