

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:349 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4	Poharas kakaó Házi foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 482 ZS: 7,5 TZS: 3,5 FH: 11,4 SZH:61,6 CK: 33,1 SÓ: 0,1	Poharas tej Sajtkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 322 ZS: 9,6 TZS: 6 FH:13,6 SZH:39,8 CK: 10,7 SÓ: 1,2	Poharas tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 349 ZS: 10,5 TZS: 5,2 FH: 13,3 SZH:43,5 CK: 9,7 SÓ: 1,6	Poharas tej Finom túrókrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 319 ZS: 9,8 TZS: 5,7 FH: 16 SZH: 37,4 CK: 10,6 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	--	--	---	---	---	---

EBÉD

Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs <u>Allergének:</u> 1,3 EN:607 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1 SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5	Csontleves Szezámmagos szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11,12 EN: 682 ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 26,9 SZH:90,3 CK: 2,6 SÓ: 2,8	Sertés raguleves Darás metélt Szilvavelő <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 566 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH:18,9 SZH:81,6 CK: 20,7 SÓ: 0,7	Zellerleves Fokhagymás csirkescsík Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 589 ZS: 14,8 TZS: 2,7 FH: 31,8 SZH:73,9 CK: 1,5 SÓ: 3,6	Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 643 ZS: 10,6 TZS: 2,9 FH: 33,2 SZH: 98,4 CK: 18,9 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	--	---	--	---	---

UZSONNA

Körözött Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:196 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 9,4 SZH:28,5 CK:0,4 SÓ: 0,7	Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 264 ZS: 9,6 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,7 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 241 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 191 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 29,4 CK: 0,5 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. 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej
Kenőmájás
Kifli

Allergének:
1,6,7,10

EN:351
ZS:15 TZS:4,1 FH:13,8
SZH:35,9 CK:10,3 SÓ:1,3

Poharas tej
Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7

EN: 336
ZS:11,5 TZS:4,9 FH:12,5
SZH:40,6 CK:9,7 SÓ:1,8

Poharas tej
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,10

EN: 357
ZS:11,8 TZS:5,2 FH:12,6
SZH:42,8 CK:12 SÓ:1,3

Poharas tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 357
ZS:8 TZS:4,4 FH:10,2
SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,4

Poharas tej
Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 342
ZS:10,7 TZS:5,8 FH:13,2
SZH:42,9 CK:11,5 SÓ:1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1,3,7,9

EN:600
ZS:27,3 TZS:7,6 FH:20,2
SZH:64 CK:17,8 SÓ:5,2

Álföldi tésztaleves
Stroganoff csirkecsikok*
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10

EN: 615
ZS:29 TZS:5,4 FH:21,7
SZH:64,5 CK:1,5 SÓ:2,7

Fejtett bableves
Aranygaluska
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,8,9

EN: 771
ZS:22,3 TZS:3,9 FH:21,1
SZH:116,4 CK:39,9 SÓ:0,4

Daragaluska leves
Rakott karfiol
Vaníliás öntet
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 715
ZS:31,8 TZS:8,4 FH:26
SZH:75 CK:3 SÓ:1,7

Paradicsomleves
Panírozott halrúd
Snidlinges burgonya
Majonézes tavaszi saláta*

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 695
ZS:25,9 TZS:4,7 FH:20,7
SZH:89,1 CK:21,1 SÓ:1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Házi kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:279
ZS:7,8 TZS:1,4 FH:6
SZH:45,1 CK:14,6 SÓ:0

Pritaminos sajtkrém
Zsemle
Póréhagyma

Allergének:
1,7

EN: 204
ZS:5,4 TZS:2,4 FH:8,3
SZH:29,8 CK:1,4 SÓ:0,8

Tavaszi felvágott
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 221
ZS:5,9 TZS:1,8 FH:8,9
SZH:31,7 CK:0,6 SÓ:1,3

Trappista sajtzelet
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 252
ZS:10,3 TZS:5,9 FH:11,1
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,8

Natúr joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 220
ZS:5,4 TZS:3,1 FH:8,8
SZH:32,4 CK:7 SÓ:0,5

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 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) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

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

Poharas kakaó
Házi foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:482
ZS:7,5 TZS:3,5 FH:11,4
SZH:61,6 CK:33,1 SÓ:0,1

Poharas tej
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:338
ZS:9,5 TZS:6,1 FH:15,6
SZH:41,3 CK:9,6 SÓ:1,1

Poharas tej
Majonézes tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,4,6,7,10

EN:370
ZS:13 TZS:4,8 FH:15,2
SZH:42,8 CK:10,5 SÓ:1,4

Poharas tej
Gabonagyógyó

Allergének:
1,6,7,8

EN:280
ZS:7,2 TZS:4,1 FH:8,2
SZH:41,6 CK:23,6 SÓ:0,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves
Csikós szárnyas tokány
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,3,7

EN:567
ZS:24,1 TZS:5,6 FH:21,5
SZH:63,5 CK:0,9 SÓ:3

Zsúrmóka leves
Főtt tojás
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN:621
ZS:23,5 TZS:6,3 FH:23,1
SZH:70,3 CK:10,5 SÓ:2,2

Frankfurti leves
Mákos tészta

Allergének:
1,6,7,8,9,11,12

EN:591
ZS:16,5 TZS:3,7 FH:18,5
SZH:90,8 CK:30,2 SÓ:1,7

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Hagymás csirkemáj
Tört burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:605
ZS:27,6 TZS:6,3 FH:22,9
SZH:61,6 CK:4,7 SÓ:4,1

Almalé
Grillfűszeres csirkemell
Sajtmártás
Karottás rizs

Allergének:
1,7,10

EN:602
ZS:22,1 TZS:4,7 FH:31,2
SZH:68,3 CK:24,7 SÓ:2,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:6,7 TZS:3,8 FH:4,9
SZH:22,2 CK:0,9 SÓ:0,9

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN:201
ZS:4,2 TZS:1,1 FH:9,2
SZH:31,4 CK:0,8 SÓ:1,5

Sajtos stangli
Körte

Allergének:
1,3,7

EN:307
ZS:9,3 TZS:2,8 FH:8,5
SZH:45,3 CK:16,9 SÓ:0,2

Túró desszert
Margarin
Kifli

Allergének:
1,6,7

EN:235
ZS:7,3 TZS:4,2 FH:5,8
SZH:35,6 CK:9 SÓ:0,6

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,6

EN:239
ZS:7 TZS:1,9 FH:8,4
SZH:31,3 CK:0,8 SÓ:1,4

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. 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) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2020.03.23.–2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:372 ZS:13,1 TZS:6 FH:14,5 SZH:41,3 CK:9,8 SÓ:1,9</p>	<p>Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:357 ZS:8,3 TZS:4,6 FH:10,4 SZH:56,3 CK:26,1 SÓ:1,2</p>	<p>Poharas tej Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:406 ZS:16,1 TZS:9,7 FH:17,3 SZH:42,5 CK:11,7 SÓ:2</p>	<p>Poharas tej Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:349 ZS:10,3 TZS:5,8 FH:13,1 SZH:44,1 CK:11,8 SÓ:1,5</p>	<p>Poharas kakaó Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:482 ZS:10,2 TZS:5,4 FH:10,9 SZH:55,1 CK:23,9 SÓ:1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Magyaros karfiollevés Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:594 ZS:20,8 TZS:3,4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:0,6 SÓ:1,2</p>	<p>Reszelt tésztalevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:627 ZS:22 TZS:5,1 FH:21,9 SZH:81,9 CK:13 SÓ:2,8</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:605 ZS:16,8 TZS:3,1 FH:23,6 SZH:87,5 CK:20,5 SÓ:0,4</p>	<p>Zöldecsés burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:724 ZS:16,8 TZS:3,4 FH:38,6 SZH:99,1 CK:7,6 SÓ:3,3</p>	<p>Panírozott halrúd Burgonyapüré Csemege uborka Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:751 ZS:22,7 TZS:6,1 FH:24,6 SZH:106,2 CK:19,9 SÓ:3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Házi dejes kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:388 ZS:10,8 TZS:2,5 FH:12,4 SZH:58,6 CK:14,8 SÓ:0,1</p>	<p>Csirke májkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:261 ZS:10,7 TZS:3,2 FH:6,8 SZH:31,9 CK:1 SÓ:0,8</p>	<p>Padlizsánkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:212 ZS:8,4 TZS:1,1 FH:4,5 SZH:28,8 CK:2 SÓ:0,8</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS:5,4 TZS:3,1 FH:8,8 SZH:32,4 CK:7 SÓ:0,5</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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 munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:345 ZS: 11,4 TZS: 5,6 FH: 14,3 SZH:42 CK:9,6 SÓ: 1,9	Poharas tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 340 ZS: 10 TZS: 6,1 FH: 15,6 SZH:41,3 CK: 9,6 SÓ: 1,2	Poharas kakaó Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 435 ZS: 7,8 TZS: 3,9 FH:10,1 SZH:51,3 CK: 27,1 SÓ: 0,4	Poharas tej Vajkrém Kifli Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 330 ZS: 12,5 TZS: 7,6 FH: 11,2 SZH:38,8 CK: 10,9 SÓ: 1,2	Poharas tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 343 ZS: 10,9 TZS: 5,3 FH: 13,4 SZH: 40,9 CK: 9,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	--	---	---	---	---	---

EBÉD

Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:625 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 23,6 SZH:77,5 CK:10,9 SÓ: 3,1	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 606 ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 19,2 SZH:80 CK: 7,7 SÓ: 2,4	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 595 ZS: 22,8 TZS: 3,2 FH:24,2 SZH:71,5 CK: 9,1 SÓ: 2,2	Csontleves Szárnyas fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 588 ZS: 19,5 TZS: 2,7 FH: 28,1 SZH:71,6 CK: 0,7 SÓ: 3,8	Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,8,11 EN: 570 ZS: 21,5 TZS: 3,4 FH: 34,5 SZH: 57,7 CK: 4,4 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	---	---	---	---	---	---

UZSONNA

Sajtós pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:444 ZS: 26,2 TZS: 13,6 FH: 10,9 SZH:38,8 CK:9,5 SÓ: 0,5	Soproni felvágott Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 235 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyúborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH:12,6 SZH:31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH:32,1 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.