

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2020.08.31.–2020.09.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:291 ZS: 9,6 TZS: 5,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 219 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 10,6 SZH:33 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas kakaó Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 403 ZS: 4,7 TZS: 2 FH:10,1 SZH:49,3 CK: 23,9 SÓ: 0,5</p>	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 343 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH:51,7 CK: 22,5 SÓ: 1</p>	<p>Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 253 ZS: 9,6 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH: 33 CK: 1,3 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 zöldbableves Kolbászos rakott burgonya Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:510 ZS: 20,6 TZS: 6,5 FH: 14,9 SZH:51,6 CK:6 SÓ: 1,9</p>	<p>Kelbimbóleves Katalán csirkemáj Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 483 ZS: 17,5 TZS: 4,1 FH: 23,6 SZH:55,2 CK: 6 SÓ: 1,9</p>	<p>Karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 579 ZS: 30,6 TZS: 10,4 FH:26,2 SZH:49,3 CK: 10,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 849 ZS: 26,6 TZS: 6,6 FH: 34,4 SZH:107 CK: 18,8 SÓ: 3,6</p>	<p>Zöldség krémleves Rántott csirkemell Párolt rizs Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 766 ZS: 22,4 TZS: 3,7 FH: 34,8 SZH: 105,4 CK: 3,8 SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:278 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,9 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 279 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6 SZH:45,1 CK: 14,6 SÓ: 0</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 192 ZS: 5,7 TZS: 0,8 FH:7,7 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 221 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 6,9 SZH:34,3 CK: 2,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7</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 keresztaszennyeződéssel 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. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítós alsós

2020.09.07.–2020.09.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa hasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:35,1 CK:1,4 SÓ: 1,6	Poharas tej Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 383 ZS: 12 TZS: 7,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,3	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	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 219 ZS: 5 TZS: 1,4 FH: 7,5 SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,2	Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 205 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 8,3 SZH: 32 CK: 0,8 SÓ: 1,1		
EBÉD	Csirke raguleves Aranygaluska Vanília ízű öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:785 ZS: 25,8 TZS: 4,6 FH: 29,6 SZH:104,2 CK:31,5 SÓ: 1	Lebbencsleves Főtt virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 731 ZS: 22,7 TZS: 5,1 FH: 26,3 SZH:100 CK: 21,2 SÓ: 3,1	Zöldségleves Tarhonyás sertéshús Lilakposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 570 ZS: 24,7 TZS: 5,7 FH:23,1 SZH:64 CK: 10,5 SÓ: 1,7	Csontleves Sertés húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 639 ZS: 23,7 TZS: 6,2 FH: 26,4 SZH:76 CK: 12,8 SÓ: 2,7	Gyümölcsleves Panírozott halrúd Párolt rizs Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 781 ZS: 24,4 TZS: 3,9 FH: 21,6 SZH: 117,6 CK: 28,9 SÓ: 2,2		
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6 EN:242 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:31,7 CK:0,5 SÓ: 1,6	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 272 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,8	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH:8,5 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Olasz felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 238 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,2 SZH:30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5		

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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstét 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 kiszállítós alsós

2020.09.14.–2020.09.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK:26,1 SÓ: 1,2	Mediterrán tonhalkrém Jégcsapretek Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 212 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH:33,4 CK: 1,3 SÓ: 1,4	Poharas tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 557 ZS: 13,9 TZS: 6,6 FH:21,7 SZH:85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,4	Finom túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 215 ZS: 3,7 TZS: 1,6 FH: 10,3 SZH:33,3 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH: 30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5		
EBÉD	Bableves Túrós tészta Szilva <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:600 ZS: 15,8 TZS: 6,9 FH: 27,2 SZH:82 CK:17,4 SÓ: 1,3	Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 625 ZS: 24,6 TZS: 4,6 FH: 22,2 SZH:70,3 CK: 6,5 SÓ: 1,2	Fokhagyma krémleves Sárgarépa karika Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 686 ZS: 27,3 TZS: 5,7 FH:24,5 SZH:83,6 CK: 8,7 SÓ: 3,1	Tyúk erőleves Vadas sertés ragu Bulgur Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 694 ZS: 26,2 TZS: 6,3 FH: 22,4 SZH:78,3 CK: 13,7 SÓ: 2,7	Brokkoli krémleves Pincepörkölt Káposztasaláta Félbarna kenyér Reform piskóta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 777 ZS: 29,1 TZS: 7,1 FH: 28,4 SZH: 94,3 CK: 13,1 SÓ: 2		
UZSONNA	Gépsonka Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN:196 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 8,9 SZH:30,7 CK:0,8 SÓ: 1,4	Húspástétom Kifli Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 198 ZS: 5,3 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:29,6 CK: 3 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 243 ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH:8,5 SZH:33,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 255 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6,3 SZH:33,5 CK: 1,4 SÓ: 1,3	Kefir Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5		

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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 kiszállítós alsós

2020.09.21.–2020.09.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:435 ZS: 7,8 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:51,3 CK:27,1 SÓ: 0,4</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>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 188 ZS: 5,7 TZS: 1,1 FH: 6 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas tej Sárgarépa krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 302 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,4 SZH: 42,1 CK: 9,6 SÓ: 1,4</p>		
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:577 ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 21 SZH:64,4 CK:15,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Zöldséges sertés vagdalt Burgonyapüré Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12</p> <p>EN: 702 ZS: 27,5 TZS: 7,4 FH: 24,7 SZH:82,1 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 561 ZS: 20,3 TZS: 3,9 FH:22,3 SZH:67,5 CK: 9,5 SÓ: 3,5</p>	<p>Zsályás zöldbabos pulykaragu leves Gránátos kocka Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 579 ZS: 18,2 TZS: 3,3 FH: 24,6 SZH:75,8 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Szilvaleves Pritaminos halpogácsa Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 762 ZS: 21,8 TZS: 4,5 FH: 24,8 SZH: 113,5 CK: 31,4 SÓ: 2,7</p>		
UZSONNA	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:221 ZS: 5,9 TZS: 1,8 FH: 8,9 SZH:31,7 CK:0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirke májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 244 ZS: 10,9 TZS: 3,3 FH: 6,1 SZH:28,3 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 282 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,9 SZH:33,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Barackos túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH:33,4 CK: 6,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Tökmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 8,7 SZH: 32 CK: 1,3 SÓ: 1,1</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.

SZOMATHELY

Általános iskola kiszállítós Alsós

2020.09.28.–2020.10.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 8,6 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,6	Poharas tej Mazsolás kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 358 ZS: 9,4 TZS: 5,5 FH: 11,6 SZH:52,6 CK: 23,5 SÓ: 0,3	Vaníliás krémtúró Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 206 ZS: 4,1 TZS: 2,4 FH:9,7 SZH:31 CK: 4,1 SÓ: 0,6	Poharas kakaó Vajkrém Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 521 ZS: 15,7 TZS: 8,6 FH: 11,3 SZH:53,5 CK: 25,4 SÓ: 1,1	Poharas tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 557 ZS: 13,9 TZS: 6,6 FH: 21,7 SZH: 85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,4		
EBÉD	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:705 ZS: 22,1 TZS: 4,8 FH: 26,7 SZH:98,3 CK:16,8 SÓ: 0,2	Csontleves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 570 ZS: 18,2 TZS: 4,4 FH: 20,2 SZH:72,5 CK: 13,1 SÓ: 1,6	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 709 ZS: 24 TZS: 6,7 FH:25,5 SZH:84,9 CK: 15,8 SÓ: 2,4	Citromos kerti leves Magyaros csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 533 ZS: 21,2 TZS: 4,8 FH: 22,9 SZH:56,6 CK: 5 SÓ: 4,2	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 716 ZS: 18 TZS: 2,8 FH: 33,6 SZH: 104 CK: 8,1 SÓ: 3,1		
UZSONNA	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,3 CK:0,6 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 250 ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:33,4 CK: 0,6 SÓ: 1,8	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 269 ZS: 8,2 TZS: 1 FH:5,2 SZH:41,3 CK: 9,8 SÓ: 1,1	Szezámgyöngy sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:32,7 CK: 1,3 SÓ: 1,1	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 211 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 7,9 SZH: 32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szőjabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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.