

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítós alsó

2021.03.01.–2021.03.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas kakaó Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:472 ZS: 7,9 TZS: 4 FH: 14 SZH:54,3 CK:24,3 SÓ: 0,9	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 262 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 11,1 SZH:43 CK: 9 SÓ: 1	Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 329 ZS: 8,5 TZS: 4,6 FH:10,2 SZH:48,5 CK: 23 SÓ: 0,9	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	Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 4,8 SZH: 31,5 CK: 0,5 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:626 ZS: 22 TZS: 4,2 FH: 23,7 SZH:78,3 CK:17,8 SÓ: 3,5	Tojásleves Parajos-húsos rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 567 ZS: 19,8 TZS: 7,1 FH: 36,6 SZH:59,2 CK: 4,8 SÓ: 0,9	Tyúk erőleves Sült virsli Szárzabab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 689 ZS: 21,9 TZS: 5,6 FH:26,1 SZH:91,6 CK: 6,4 SÓ: 4,7	Bakonyi betyárleves sertéshússal Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 929 ZS: 31 TZS: 6,1 FH: 29,9 SZH:162,1 CK: 58,9 SÓ: 1,7	Francia hagymaleves Rántott csirkemell Sütőtökös burgonyapüré Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 690 ZS: 14,7 TZS: 4 FH: 35,4 SZH: 98,6 CK: 9,3 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Ökörzem <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:265 ZS: 5,4 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH:44,2 CK:14,5 SÓ: 0,1	Gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH:40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7	Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 245 ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH:10,4 SZH:35,9 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika <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	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 202 ZS: 4,3 TZS: 1,1 FH: 9,2 SZH: 31,6 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. 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 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

2021.03.08.–2021.03.14.

	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>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Poharas tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 384 ZS: 17,2 TZS: 6,7 FH:11,8 SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 219 ZS: 7,1 TZS: 2,1 FH: 7,6 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas kakaó Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 512 ZS: 13,2 TZS: 7,2 FH: 11,3 SZH: 55,4 CK: 24,2 SÓ: 1,5</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>
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:637 ZS: 32,3 TZS: 10,8 FH: 22,4 SZH:59 CK:13,8 SÓ: 5,3</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Mexikói sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 791 ZS: 40,6 TZS: 11,8 FH: 21,7 SZH:83,1 CK: 5,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Álföldi tésztaleves Szezámagos szárnyas roló Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11,12</p> <p>EN: 925 ZS: 46,1 TZS: 8,4 FH:27,6 SZH:90,6 CK: 3,9 SÓ: 3,5</p>	<p>Karfiolleves Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 512 ZS: 20,6 TZS: 6,8 FH: 23,5 SZH:57,4 CK: 18,4 SÓ: 3,8</p>	<p>Csontleves Sült csirkecomb felső Nemzeti burgonyapüré Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 626 ZS: 24,1 TZS: 5,2 FH: 48 SZH: 50,7 CK: 7,3 SÓ: 3,7</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>
UZSONNA	<p>Almalé 100%-os Teljes kiőrlésű stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:327 ZS: 6,4 TZS: 1 FH: 7,9 SZH:59,8 CK:24,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 242 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Finom túrókrém Kifli Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 207 ZS: 4,2 TZS: 1,9 FH:10,6 SZH:30,6 CK: 1,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Áfonyás ráncos</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 262 ZS: 14,3 TZS: 6,6 FH: 6,7 SZH:38,5 CK: 17,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH: 28,2 CK: 0,4 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>

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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.03.15.–2021.03.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Poharas kakaó Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 435 ZS: 7,8 SZH: 51,3</p> <p>TZS: 3,9 CK: 27,1</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 233 ZS: 6,2 SZH: 33,6</p> <p>TZS: 1,4 CK: 2,9</p> <p>FH: 6,8 SÓ: 1</p>	<p>Citrusos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 232 ZS: 6,4 SZH: 32</p> <p>TZS: 0,9 CK: 1,2</p> <p>FH: 9,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 555 ZS: 12,8 SZH: 84,5</p> <p>TZS: 7 CK: 19,4</p> <p>FH: 19,4 SÓ: 0,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Dinó szelet Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 832 ZS: 28,1 SZH: 105,1</p> <p>TZS: 5,4 CK: 7,8</p> <p>FH: 32,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Tárkonyos csirke raguleves Morzsás nudli Porcukor Gyümölcssaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 749 ZS: 15,3 SZH: 101,1</p> <p>TZS: 3 CK: 11,3</p> <p>FH: 25,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Köménymag leves Leves gyöngy Rakott karfiol Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 677 ZS: 34,8 SZH: 61,8</p> <p>TZS: 10,9 CK: 13,7</p> <p>FH: 23 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés húsgaluska leves Gránátos kocka Lilakposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 20,3 SZH: 84,4</p> <p>TZS: 3,6 CK: 10,5</p> <p>FH: 19,7 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4 SZH: 33,5</p> <p>TZS: 2,2 CK: 1,3</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,8 SZH: 30,8</p> <p>TZS: 1,8 CK: 0,6</p> <p>FH: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Vaníliás mazsolás krémtúró Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 4,1 SZH: 32,5</p> <p>TZS: 2,4 CK: 5,4</p> <p>FH: 9,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 3,1 SZH: 27,4</p> <p>TZS: 0,8 CK: 0,4</p> <p>FH: 9,3 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.03.22.–2021.03.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Magyaros vajkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:389 ZS:12,4 TZS:7,2 FH:11,4 SZH:53,2 CK:20,6 SÓ:1,8	Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN:228 ZS:4,9 TZS:2,4 FH:9,2 SZH:35,2 CK:0,8 SÓ:1,3	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	Zala felvágott Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:341 ZS:14,8 TZS:7 FH:15 SZH:32,9 CK:0,6 SÓ:2,4	Poharas tej Reform piskóta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:236 ZS:8 TZS:4,1 FH:9,4 SZH:28,9 CK:15,3 SÓ:0,3		
EBÉD	Sertés gulyásleves Dejős tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN:684 ZS:20,2 TZS:4,4 FH:24,8 SZH:98,7 CK:36 SÓ:1,2	Csontleves Sertés vagdalt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:754 ZS:33,2 TZS:7,6 FH:31 SZH:78,7 CK:7,2 SÓ:3,9	Magyaros gombaleves Panírozott halrudacska Párolt köles Majonézes kukoricasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10 EN:739 ZS:29,3 TZS:4,4 FH:27,3 SZH:86,5 CK:4,6 SÓ:1,7	Reszelt tésztaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,9 EN:619 ZS:26,2 TZS:8,8 FH:22,2 SZH:71,4 CK:23,1 SÓ:2,8	Gyümölcsleves Pritaminos csirkemáj Sós burgonya Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:618 ZS:17,2 TZS:4,1 FH:30,2 SZH:80,7 CK:27,1 SÓ:1,4		
UZSONNA	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN:221 ZS:7,2 TZS:2,1 FH:7,7 SZH:27,3 CK:0,5 SÓ:1,3	Almás lepény <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:122 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:2,3 SZH:20 CK:5 SÓ:0	Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:303 ZS:11,7 TZS:3,7 FH:12,7 SZH:34,2 CK:1,5 SÓ:1	Csicseriborsó krém Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11 EN:240 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:7,4 SZH:40,2 CK:9,8 SÓ:0,7	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:185 ZS:4,3 TZS:1,2 FH:8,7 SZH:28,4 CK:0,5 SÓ:1,4		

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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 kiszállításos alsós

2021.03.29.–2021.04.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Poharas kakaó Vajkrém Répahasáb Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:524 ZS: 13,3 TZS: 7,2 FH: 11,7 SZH:57,9 CK:24,2 SÓ: 1,6	Snidlinges túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:33,1 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 314 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH:11,4 SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,3					
EBÉD	Brokkoli krémleves Leccsós csirkeragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,7 EN:646 ZS: 25,6 TZS: 6 FH: 25,6 SZH:64 CK:2,5 SÓ: 1,8	Hamis gulyásleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 597 ZS: 12,7 TZS: 1,8 FH: 28,6 SZH:85,1 CK: 1,1 SÓ: 2	Tyúk erőleves Natúr csirkemell Párolt zöldség fél adag Párolt rizs Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 678 ZS: 23,6 TZS: 6,1 FH:33,8 SZH:81,9 CK: 11 SÓ: 3,4	TAVASZI SZÜNET	TAVASZI SZÜNET			
UZSONNA	Gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:35 CK:13,5 SÓ: 0,7	Kakaós szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 288 ZS: 7,1 TZS: 2,8 FH: 6,3 SZH:49,1 CK: 22,4 SÓ: 0,1	Sonkakerém Teljes kiőrlésű zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 221 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH:9,3 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,4					

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 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.