

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.09.27.–2021.10.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:323 ZS:14,6 TZS:8,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér Teavaj Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS:6,9 TZS:4,2 FH:4,8 SZH:31,7 CK:0,5 SÓ:0,8</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>Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:228 ZS:5,9 TZS:1,3 FH:7 SZH:33,2 CK:1,1 SÓ:1,2</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>		
EBÉD	<p>Gyümölcsleves Szárnyas paella Reszelt sajt Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:496 ZS:10,4 TZS:2,9 FH:21,6 SZH:78,1 CK:25,6 SÓ:1,5</p>	<p>Kakukkfűves hagyma krémleves Bolognai ragu Reszelt sajt Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:588 ZS:29,6 TZS:11 FH:27 SZH:52,7 CK:11,2 SÓ:3,1</p>	<p>Tyúk erőleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9</p> <p>EN:564 ZS:12,6 TZS:1,8 FH:27,7 SZH:79,1 CK:0,9 SÓ:3,6</p>	<p>Zsályás zöldbableves Pusztapörkölt sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:680 ZS:25,8 TZS:7,7 FH:22,5 SZH:81,2 CK:19,5 SÓ:2</p>	<p>Karfiolleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrém Rizibizi Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:728 ZS:29,6 TZS:7,8 FH:34 SZH:80,2 CK:8,3 SÓ:2,1</p>		
UZSONNA	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:218 ZS:6 TZS:1,1 FH:7 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ:1,6</p>	<p>Citrusos tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN:232 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:9,8 SZH:33,1 CK:1,2 SÓ:1,3</p>	<p>Kapros túrókrém Félbarna kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:226 ZS:3,7 TZS:2,1 FH:10,1 SZH:35,6 CK:0,7 SÓ:1,2</p>	<p>Pogácsa Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:270 ZS:6,7 TZS:1,1 FH:6,4 SZH:44 CK:15,5 SÓ:0</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7</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 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

Általános iskola kiszállítós alsós

2021.10.04.–2021.10.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Margarin Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:309 ZS: 11,6    TZS: 6,5    FH: 10,1 SZH:37,8    CK:13,5    SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH:33,9    CK: 1,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8</p> <p>EN: 472 ZS: 19,2    TZS: 6,8    FH:15,3 SZH:56,5    CK: 32,5    SÓ: 0,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 247 ZS: 7,2    TZS: 2    FH: 8,5 SZH:33    CK: 0,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Poharas kakaó Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 481 ZS: 9    TZS: 3,3    FH: 13 SZH: 53,6    CK: 23,3    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:660 ZS: 24,7    TZS: 5,5    FH: 17,5 SZH:85,5    CK:11,8    SÓ: 2,8</p>	<p>Tárkonyos sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 628 ZS: 23,9    TZS: 5,5    FH: 20,6 SZH:78,3    CK: 9    SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 668 ZS: 43,4    TZS: 14,6    FH:23 SZH:40,1    CK: 18,8    SÓ: 5,5</p>	<p>Paradicsomleves zellercsíkkal Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 679 ZS: 23    TZS: 3,9    FH: 22 SZH:88,9    CK: 20,8    SÓ: 2</p>	<p>Mentás zöldborsó krémleves Egyiptomi rakott húsos bulgur Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 509 ZS: 13,8    TZS: 4,7    FH: 30,7 SZH: 61,4    CK: 14,6    SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Teljes kiőrlésű tökmagos csiga Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:452 ZS: 20    TZS: 7,9    FH: 15,1 SZH:52,4    CK:20,2    SÓ: 0,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH:32,5    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 245 ZS: 5,8    TZS: 1,6    FH:10,4 SZH:35,9    CK: 1,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,8 SZH:33,2    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5    TZS: 2    FH: 9,9 SZH: 31    CK: 1,6    SÓ: 1,1</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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.10.11.–2021.10.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:421 ZS: 6,7    TZS: 2,6    FH: 10,1 SZH:49,4    CK:23,9    SÓ: 0,6</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 321 ZS: 9,7    TZS: 5,8    FH: 10,7 SZH:43,4    CK: 14,2    SÓ: 0,7</p>	<p>Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10</p> <p>EN: 226 ZS: 6    TZS: 3,2    FH: 8,7 SZH:32,6    CK: 1,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Majonéz tojáskrém Pritamin paprika Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 231 ZS: 6    TZS: 1,3    FH: 7,1 SZH:33,6    CK: 1,1    SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 368 ZS: 15    TZS: 9,2    FH: 11,3 SZH: 41,8    CK: 10,6    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csirke raguleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:784 ZS: 21,7    TZS: 4,3    FH: 30,1 SZH:112,8    CK:34,9    SÓ: 0,5</p>	<p>Reszelt tésztalevés Sült virsli Szárzabb főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 723 ZS: 20,7    TZS: 5,4    FH: 25,7 SZH:102,9    CK: 24,6    SÓ: 3,6</p>	<p>Gulyásleves Sajtos-tejfőlés spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 586 ZS: 29,9    TZS: 13,2    FH: 26,4 SZH:46,6    CK: 3,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas alma krémleves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 754 ZS: 26,2    TZS: 5,1    FH: 30,8 SZH:97,7    CK: 23,1    SÓ: 2,3</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 562 ZS: 23,1    TZS: 6,2    FH: 25,3 SZH: 61,2    CK: 15,3    SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:223 ZS: 5,2    TZS: 2,5    FH: 9,2 SZH:32,9    CK:0,8    SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 209 ZS: 4,2    TZS: 1,1    FH: 9,1 SZH:33,6    CK: 0,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Szilvás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 232 ZS: 8    TZS: 4    FH: 4,1 SZH:33,3    CK: 16,1    SÓ: 0,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 242 ZS: 7,3    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:31,7    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 318 ZS: 12,4    TZS: 1,6    FH: 10,4 SZH: 42,6    CK: 11,2    SÓ: 0,1</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. 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 étkeztetést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.10.18.–2021.10.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas kakaó Vajkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:512 ZS:13,2    TZS:7,2    FH:11,3 SZH:55,4    CK:24,2    SÓ:1,5	Diós sajtkrém Félbarna kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN:405 ZS:18,2    TZS:3,7    FH:13 SZH:43,9    CK:9,7    SÓ:1,3	Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:219 ZS:3,6    TZS:2    FH:10,5 SZH:34,1    CK:0,6    SÓ:1,1	Poharas kakaó 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 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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Palócleves Szilvátöltelkes gombóc Fahéjas szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:904 ZS:28,3    TZS:5,6    FH:29,7 SZH:161,5    CK:58,9    SÓ:1,5	Daragaluska leves Csirke nuggets Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:563 ZS:15,5    TZS:3,6    FH:25,8 SZH:77,7    CK:10,9    SÓ:3,1	Eper krémleves Parajos-halás rakott tészta  <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:659 ZS:20,2    TZS:10,1    FH:26,3 SZH:87,7    CK:36,3    SÓ:1,2	Magyaros gombaleves Pírtott sonkacsikok Tejfőlös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:621 ZS:18,5    TZS:4,6    FH:21,4 SZH:83,2    CK:12,4    SÓ:3,6	Fokhagyma krémleves Sárgarépa kocka Dubarry csirkemell Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:655 ZS:23,2    TZS:5,9    FH:33,7 SZH:73,3    CK:4    SÓ:3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS:9,3    TZS:0,2    FH:8,6 SZH:33,2    CK:0,5    SÓ:1,5	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:216 ZS:5,6    TZS:0,9    FH:6,9 SZH:33,2    CK:0,5    SÓ:1,8	Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:302 ZS:11,7    TZS:3,7    FH:12,6 SZH:34,1    CK:1,5    SÓ:0,9	Padlizsánkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:232 ZS:7,9    TZS:0,9    FH:4,6 SZH:33,9    CK:1,4    SÓ:1,3	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:220 ZS:7,2    TZS:2,5    FH:7,9 SZH:28,2    CK:0,4    SÓ:1,3	<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. 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 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

Általános iskola kiszállításos alsós

2021.10.25.–2021.10.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,4	Kapros citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10 EN: 203 ZS: 2,2    TZS: 1    FH: 11,4 SZH:32,2    CK: 0,9    SÓ: 1,1	Sárgarépakrém Félbarna kenyér Almalé 100%-os  <u>Allergének:</u> 1 EN: 268 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH:4,6 SZH:55,1    CK: 22,6    SÓ: 1,1	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	Poharas kakaó Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 482 ZS: 8,8    TZS: 4    FH: 12,9 SZH: 54,1    CK: 23,7    SÓ: 1		
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Szilva  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:687 ZS: 26,8    TZS: 7,3    FH: 20,6 SZH:87,3    CK:16,4    SÓ: 2,3	Pikáns karfiol krémleves Bolognai ragu Reszelt sajt Spagetti  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 609 ZS: 30,9    TZS: 11,7    FH: 28,9 SZH:52,6    CK: 11,5    SÓ: 3,2	Újházy tyúkhúsleves Morzsás nudli Szilvavelő  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 831 ZS: 18    TZS: 1    FH:34,3 SZH:164,6    CK: 58    SÓ: 1,8	Citromos kerti leves Sertés vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 923 ZS: 34,8    TZS: 8,6    FH: 36,8 SZH:103,4    CK: 2,7    SÓ: 3,6	Gyümölcsleves Szezámmagos rántott csirkemell Párolt rizs Vitaminsaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12 EN: 836 ZS: 18,5    TZS: 3,3    FH: 34,4 SZH: 132,1    CK: 28,9    SÓ: 2,5		
<b>UZSONNA</b>	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:227 ZS: 6,2    TZS: 2    FH: 9 SZH:32,6    CK:0,4    SÓ: 1,5	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	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kigyóuborka Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH:8,1 SZH:31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Edami sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 263 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH: 12,5 SZH:30,4    CK: 0,6    SÓ: 1,3	Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 491 ZS: 29,7    TZS: 14,2    FH: 13,9 SZH: 43,7    CK: 11    SÓ: 0,9		

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 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.

