

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2021.11.29.–2021.12.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas kakaó Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:433 ZS: 7,3    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:51,3    CK:27    SÓ: 0,4	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 219 ZS: 3,9    TZS: 2,2    FH: 10,6 SZH:33    CK: 0,6    SÓ: 0,9	Almalé 100% Petrezselymes sárgarépa krém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 297 ZS: 5    TZS: 0,7    FH:4,8 SZH:55,8    CK: 22,8    SÓ: 1	Zöldfűszeres sajtkrém Paradicsom Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 220 ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH: 8,2 SZH:31,8    CK: 2,5    SÓ: 0,8	Kenőmájás Félbarna kenyér Répahasáb  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,5 SZH: 34,3    CK: 0,5    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
---	---	--	--	---	--------------------	--------------------

EBÉD

Minestrone leves Bácskai rizses hús Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:534 ZS: 22,8    TZS: 6,7    FH: 20 SZH:60,7    CK:7,1    SÓ: 1,8	Tarhonyaleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 467 ZS: 15,2    TZS: 5,3    FH: 16,9 SZH:60,5    CK: 2,8    SÓ: 2,3	Sertés becsinált leves Aranygaluska Vanília ízű öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 895 ZS: 31,9    TZS: 8,1    FH:29,5 SZH:116,5    CK: 35,4    SÓ: 0,4	Burgonya krémleves Parajos-halás rakott tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 682 ZS: 22,4    TZS: 10,7    FH: 28,5 SZH:84,3    CK: 18,6    SÓ: 1,2	Csontleves Sertés húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 726 ZS: 25,5    TZS: 6,5    FH: 29,4 SZH: 90,7    CK: 23    SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
--	--	---	--	---	--------------------	--------------------

UZSONNA

Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Pritamin paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:329 ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 12 SZH:44,9    CK:0,4    SÓ: 1,2	Teavaj Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 223 ZS: 6,7    TZS: 4    FH: 4,7 SZH:34,3    CK: 0,5    SÓ: 1,1	Főtt tojás Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 210 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,4 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 0,8	Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 208 ZS: 4,1    TZS: 1,4    FH: 9 SZH:32,3    CK: 0,4    SÓ: 1,5	Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,6    TZS: 3,5    FH: 8,2 SZH: 30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
---	--	--	---	---	--------------------	--------------------

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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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 alsó tagozat kiszállítás

2021.12.06.–2021.12.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Poharas tej Magyaros vajkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:348 ZS: 15,5 TZS: 9,4 FH: 11,3 SZH:36,7 CK:11,3 SÓ: 1,2	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	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 244 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH:8,3 SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,6	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 278 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,5	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	Almalé 100%-os Zöldségkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 270 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,8 SZH: 55,4 CK: 23,1 SÓ:1,1	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Tojásleves Vadas csirkeragu Bulgur Mandarin Mikulás desszert  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:744 ZS: 28,3 TZS: 7,8 FH: 26,4 SZH:81,8 CK:22,1 SÓ: 1,3	Kertészleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 530 ZS: 10,6 TZS: 1,6 FH: 27,8 SZH:74,8 CK: 0,9 SÓ: 2,6	Húsgaluska leves Rizsfelfújt Sárgabarack extra dzsem  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 647 ZS: 19,1 TZS: 7 FH:22,2 SZH:93,7 CK: 30,9 SÓ: 0,9	Gyümölcsleves Tarhonyás sertés húsz Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 596 ZS: 21,1 TZS: 6,4 FH: 22 SZH:78,8 CK: 26,5 SÓ: 2,3	Fokhagyma krémleves sárgarépa Dubarry csirkemell Párolt rizs Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 712 ZS: 23,3 TZS: 5,9 FH: 34,6 SZH: 87 CK: 14,7 SÓ: 4	Gulyásleves Stangli  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 426 ZS: 18,5 TZS: 4,6 FH: 16,8 SZH: 45,3 CK: 2,7 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	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	Teavaj Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 223 ZS: 6,7 TZS: 4 FH: 4,7 SZH:34,3 CK: 0,5 SÓ: 1,1	Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 217 ZS: 4,7 TZS: 2 FH:7,3 SZH:32,9 CK: 0,9 SÓ: 1,2	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	Sonkakrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 175 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,3 SZH: 28 CK: 0,6 SÓ: 1,2	Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika  <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 222 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH: 9,3 SZH: 32,6 CK: 0,8 SÓ: 1	<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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 alsó tagozat kiszállítás

2021.12.13.–2021.12.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 8,1 SZH:33,1    CK:1,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 251 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,5 SZH:32,5    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Narancslé 100%-os Zöldségkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 262 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH:4,8 SZH:50,6    CK: 0,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Poharas kakaó Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 482 ZS: 7,5    TZS: 3,5    FH: 11,4 SZH:61,6    CK: 33,1    SÓ: 0,1</p>	<p>Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 4,7 SZH: 32,6    CK: 0,5    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>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eper öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:614 ZS: 22,6    TZS: 6,9    FH: 21,1 SZH:78    CK:16,9    SÓ: 0,3</p>	<p>Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 617 ZS: 30,1    TZS: 10    FH: 23,3 SZH:57,5    CK: 4,5    SÓ: 5</p>	<p>Brokkoli krémleves Panírozott halrudacska Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 639 ZS: 20,7    TZS: 3,1    FH:20,5 SZH:91,3    CK: 9,1    SÓ: 2,4</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 549 ZS: 9,9    TZS: 2,8    FH: 24,8 SZH:81,2    CK: 15,8    SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Túróval töltött zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 717 ZS: 14,4    TZS: 6,6    FH: 32,9 SZH: 107,2    CK: 19,9    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:225 ZS: 3,8    TZS: 2,2    FH: 10,6 SZH:34,6    CK:0,6    SÓ: 1</p>	<p>Sütőtökös - mákos csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 275 ZS: 8,8    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH:40,6    CK: 13,9    SÓ: 0</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 2    TZS: 1,2    FH:7,5 SZH:35    CK: 13,5    SÓ: 0,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 5,6    TZS: 0,7    FH: 8,2 SZH:31,6    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH: 32,5    CK: 0,6    SÓ: 1,6</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2021.12.20.–2021.12.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Méz  
Poharas tej  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN:357  
ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4  
SZH:56,3 CK:26,1 SÓ: 1,2

Poharas tej  
Dejós kalács házi

Allergének:  
1,3,7

EN: 512  
ZS: 16,4 TZS: 6,3 FH: 18,2  
SZH:67,8 CK: 24 SÓ: 0,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH: 9,2  
SZH: CK: SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Kakukkfűves hagymakrémes  
Bolognai ragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9

EN:656  
ZS: 31,7 TZS: 11,3 FH: 29,4  
SZH:62,5 CK:8,9 SÓ: 3

Karácsonyi almaleves  
Göngyölt csirkemell  
Párolt rizs  
Vitaminsaláta  
Szaloncukor  
Mandarin

Allergének:  
1,3,6,7,12

EN: 898  
ZS: 18,3 TZS: 5,2 FH: 33,3  
SZH:147 CK: 53,5 SÓ: 3,7

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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

Reszelt sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN: 251  
ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1  
SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



# ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2021.12.27.–2022.01.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.