

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022.05.02.–2022.05.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej Kalács	Gyümölcsstea Körözött Kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa tallér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,8	EN: 245 ZS: 3,4    TZS: 2    FH: 10,4 SZH:41,1    CK: 7,7    SÓ: 1,1	EN: 267 ZS: 7    TZS: 1,4    FH:7,6 SZH:39,8    CK: 9,2    SÓ: 1,1	EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK: 21,2    SÓ: 1,3	EN: 244 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH: 41,1    CK: 8,5    SÓ: 1,2	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Csalamádé	Lebbencsleves Fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves Mákos guba Meggyes öntet	Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta	Almás szilvakerémléves Pincepörkölt Csemege uborka		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:707 ZS: 25,8    TZS: 7,5    FH: 26,2 SZH:84    CK:5,3    SÓ: 1,5	EN: 747 ZS: 14,1    TZS: 4,6    FH: 24,9 SZH:84,7    CK: 9,7    SÓ: 3,2	EN: 725 ZS: 19,8    TZS: 5    FH:18,7 SZH:112,6    CK: 53,4    SÓ: 1,7	EN: 700 ZS: 22,5    TZS: 4,7    FH: 28,3 SZH:94,7    CK: 11,3    SÓ: 2,6	EN: 741 ZS: 19,3    TZS: 5,6    FH: 18,8 SZH: 88,3    CK: 26,2    SÓ: 0,1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Snidlinges vajkrém Kifli	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Alma Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5 SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,4	EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3	EN: 224 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH:5,5 SZH:27,5    CK: 2,1    SÓ: 1	EN: 185 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH:28,4    CK: 0,5    SÓ: 1,4	EN: 184 ZS: 0,9    TZS: 0,2    FH: 4,9 SZH: 37,7    CK: 12,3    SÓ: 0,5	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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 munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022.05.09.–2022.05.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Tej Gabonagolyó	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 255 ZS: 5,8 SZH:38,9 TZS: 0,8 CK: 8,2 FH: 10,2 SÓ: 1,1	EN: 252 ZS: 3,6 SZH:42,3 TZS: 2,1 CK: 11,7 FH:9,7 SÓ: 0,7	EN: 256 ZS: 4,6 SZH:41,6 TZS: 2,1 CK: 23,6 FH: 8,2 SÓ: 0,4	EN: 244 ZS: 4,6 SZH: 39,5 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 9,3 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Leccsós sertésragu Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Párolt rizs	Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék	Paradicsomleves Csirkemáj rizottó Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:704 ZS: 28,2 SZH:83,2 TZS: 8,7 CK:6,7 FH: 24,1 SÓ: 0,9	EN: 702 ZS: 27,3 SZH:79,1 TZS: 11,8 CK: 5,1 FH: 25,4 SÓ: 2	EN: 700 ZS: 28,7 SZH:85 TZS: 8,8 CK: 5,5 FH:24,2 SÓ: 2	EN: 710 ZS: 18 SZH:85,8 TZS: 5,2 CK: 1,4 FH: 19,7 SÓ: 0,6	EN: 750 ZS: 17,3 SZH: 109,1 TZS: 3 CK: 30,5 FH: 23,6 SÓ: 3,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zsíros kenyér Póréhagyma	Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 15,8 SZH:32,5 TZS: 6,4 CK:0,4 FH: 5,1 SÓ: 0,8	EN: 211 ZS: 5,7 SZH:31,4 TZS: 0,9 CK: 0,7 FH: 6,9 SÓ: 1,4	EN: 204 ZS: 4,3 SZH:31,5 TZS: 2,4 CK: 1,3 FH:8 SÓ: 1,1	EN: 246 ZS: 7,3 SZH:32,4 TZS: 2,1 CK: 0,5 FH: 8,6 SÓ: 1,6	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022.05.16.–2022.05.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK: 9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2 SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH:39,3 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1</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>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:703 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 23,8 SZH:94,7 CK:12,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 708 ZS: 16,1 TZS: 3,8 FH: 25,2 SZH:83,4 CK: 21,3 SÓ: 1</p>	<p>Almaleves Bácskai rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 702 ZS: 26,7 TZS: 8,2 FH:22,3 SZH:95,1 CK: 24,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Májgaluska leves Ízes derelye Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 850 ZS: 10,3 TZS: 1,2 FH: 25,6 SZH:107,6 CK: 36,1 SÓ: 2</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bazsalikomos paradicsomos penne Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 700 ZS: 23,1 TZS: 7,2 FH: 21,1 SZH: 97,4 CK: 15,9 SÓ: 1</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt reszelt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022.05.23.–2022.05.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH:53,5 CK:21,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,6 SZH:38,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH: 38,3 CK: 8 SÓ: 1</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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:739 ZS: 20,1 TZS: 3,3 FH: 27,7 SZH:95 CK:1,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 710 ZS: 19,8 TZS: 4,9 FH: 22 SZH:91,7 CK: 17 SÓ: 2,7</p>	<p>Hamisgulyás Morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 852 ZS: 20,1 TZS: 5,2 FH:27 SZH:114,3 CK: 15,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt lapocka Sárgaborsó főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 753 ZS: 16,9 TZS: 3,7 FH: 26,5 SZH:78,2 CK: 0,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacská tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 701 ZS: 17,7 TZS: 3,7 FH: 28,8 SZH: 100,9 CK: 34,1 SÓ: 3,3</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9 SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt reszelt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 216 ZS: 5,9 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1</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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:348  
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1  
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8

Tej  
Fahéjas gabonapehely

Allergének:  
1,6,7

EN: 254  
ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8  
SZH:42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,5

Gyümölcsstea  
Vajkrém  
Szezámagos zsemle  
Sárgarépa karika

Allergének:  
1,7,11,12

EN: 277  
ZS: 11,2 TZS: 5,9 FH:6  
SZH:37,5 CK: 8,7 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 240  
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2  
SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,12

EN: 231  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9  
SZH: 38,8 CK: 7,7 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Hentes tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,10,12

EN:738  
ZS: 30,6 TZS: 9,5 FH: 26,3  
SZH:87,6 CK:13,9 SÓ: 1,3

Zöldborsóleves  
Rozsdás sertésszelet  
Tört burgonya  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 783  
ZS: 24,2 TZS: 6,4 FH: 27,5  
SZH:88,2 CK: 6,2 SÓ: 2,7

Sárgaborsóleves kolbásszal  
Darás metélt  
Baracköntet  
Porcukor

Allergének:  
1,3,9

EN: 851  
ZS: 23,7 TZS: 4,9 FH:25  
SZH:124,3 CK: 39,1 SÓ: 0,9

Tavaszi leves  
Főtt tojás  
Sós kamártás  
Főtt burgonya

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 700  
ZS: 10 TZS: 2,9 FH: 18,9  
SZH:85,1 CK: 13,7 SÓ: 0,8

Gyökér krémleves  
Leves gyöngy  
Szárnyas paella  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 704  
ZS: 24,7 TZS: 7,2 FH: 30,4  
SZH: 88,7 CK: 15,7 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:190  
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1  
SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Allergének:  
1,6,10

EN: 259  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6  
SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN: 253  
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2  
SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN: 240  
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5  
SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4

Alma  
Sajtos kifli

Allergének:  
1,7

EN: 176  
ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3  
SZH: 35,1 CK: 11,9 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. 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. 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 (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.

