

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.08.29.–2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap								
		<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
EN:					EN:				EN:				EN: 228				EN: 260				EN:				EN:			
ZS:	TZS	FH:			ZS:	TZS	FH:		ZS:	TZS	FH:	ZS: 3,9	TZS: 2,2	FH: 7,6		ZS: 6,5	TZS: 1,3	FH: 7		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:			SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:38,6	CK: 8,4	SÓ: 1,1		SZH: 39,7	CK: 9,1	SÓ: 1		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD

		<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
EN					EN:				EN:				EN: 609				EN: 643				EN:				EN:			
ZS:	TZS	FH:			ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	ZS: 20,5	TZS: 5,5	FH: 19,1		ZS: 26,5	TZS: 9,3	FH: 28,4		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:			SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:86	CK: 31,8	SÓ: 2,3		SZH: 71,8	CK: 8,9	SÓ: 1,1		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

UZSONNA

		<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
EN:					EN:				EN:				EN: 254				EN: 221				EN:				EN:			
ZS:	TZS	FH:			ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	ZS: 11	TZS: 4,2	FH: 8,2		ZS: 11,1	TZS: 5,4	FH: 2,6		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:			SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:30,7	CK: 1,6	SÓ: 1,4		SZH: 26,8	CK: 17,5	SÓ: 0		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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 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) megtekinthető.



Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.05.–2022.09.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:41,4 CK: 8,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 12 TZS: 6,6 FH:8,4 SZH:46,7 CK: 27,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégscapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK: 8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Tojás karika 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>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:693 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24,1 SZH:105 CK:24,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 675 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:78,4 CK: 7,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 615 ZS: 27,6 TZS: 8,9 FH:21,8 SZH:50,1 CK: 3,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN: 634 ZS: 19,2 TZS: 2,1 FH: 18,5 SZH:92,1 CK: 28,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,3 SZH: 74,6 CK: 2,4 SÓ: 0,4</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 Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH:8 SZH:33,1 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</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>
---	--	---	--	--	--	--

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.

Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.12.–2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK:23,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:39,7 CK: 9,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH:4,6 SZH:38,4 CK: 8,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 250 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,3 CK: 8,3 SÓ: 1,6</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>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:749 ZS: 36,6 TZS: 12,2 FH: 20,9 SZH:82,7 CK:20 SÓ: 2,3</p>	<p>Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 625 ZS: 16,1 TZS: 3,2 FH: 23,1 SZH:97 CK: 29,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Csirke raguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,8 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 646 ZS: 14,1 TZS: 4,3 FH: 29,6 SZH:83,7 CK: 7,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Köménymagleves Píritott zsemle Rántott sertésszelet Karottás rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 756 ZS: 27,8 TZS: 4,6 FH: 29,7 SZH: 95,1 CK: 1,4 SÓ: 1,8</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,2 SZH:32,3 CK:1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt 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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</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 kizsoltatást 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.

Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.19.–2022.09.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:296 ZS: 7 TZS: 3,7 SZH:44 FH: 10,2 CK:14,2 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 SZH:38,6 FH: 8,2 CK: 8,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 236 ZS: 3,9 TZS: 2 SZH:38,9 FH:9,6 CK: 8,5 SÓ: 1,2	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 SZH:53,6 FH: 10,3 CK: 22,3 SÓ: 1,4	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 SZH: 38 FH: 7,3 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:697 ZS: 23 SZH:89 TZS: 6,6 CK:33,6 FH: 21,5 SÓ: 1,6	Magyaros gombaleves Sertésfásírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 643 ZS: 23,2 SZH:78 TZS: 6,4 CK: 2,2 FH: 23,6 SÓ: 2,3	Palócleves Mákos tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 755 ZS: 26,2 SZH:102 TZS: 6,6 CK: 42,1 FH:24,2 SÓ: 0,1	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 591 ZS: 19 SZH:79,4 TZS: 4,9 CK: 17,1 FH: 21,7 SÓ: 2,7	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Sertéshúsos paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 675 ZS: 30,6 SZH: 73,4 TZS: 9,9 CK: 13,4 FH: 24,7 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 SZH:23,6 TZS: 0,2 CK:1,5 FH: 7,9 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 8,9 SZH:30,1 TZS: 2 CK: 0,9 FH: 7,8 SÓ: 1,7	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 9,5 SZH:31,2 TZS: 5,4 CK: 1,6 FH:5,8 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,2 SZH:33,4 TZS: 2,9 CK: 0,8 FH: 8,3 SÓ: 1,8	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 131 ZS: 4,4 SZH: 20,2 TZS: 3,4 CK: 19,1 FH: 2,1 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: 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 érdeklődj 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.

Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.26.–2022.10.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:5,7 SZH:38,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3</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 Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 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>Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:643 ZS: 24,5 TZS: 6,9 FH: 20,8 SZH:81,9 CK:14 SÓ: 0,5</p>	<p>Pikáns karfiol krémleves Pirított napraforgómag Bazsalikomos paradicsomos Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 608 ZS: 26,3 TZS: 7 FH: 22,1 SZH:68,7 CK: 10,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gulyásleves Sárgabarack töltelikes gombóc Porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 750 ZS: 19,1 TZS: 5,1 FH:24,8 SZH:107,3 CK: 33,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Csontleves Sajtkrém lillahagymás sertésragu Pritaminos rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 634 ZS: 27,9 TZS: 7,7 FH: 28,9 SZH: 64,5 CK: 11,6 SÓ: 2,2</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>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH:32,9 CK:0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt 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>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 129 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1 SZH:20 CK: 7,2 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatásunknál! 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.