

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.08.29.–2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Allergének:</b>							
EN:				Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Majonézos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
ZS:	TZS	TZS	TZS	1,7,12	1,3,10,12		
SZH:	CK: SÓ:	CK: SÓ:	CK: SÓ:	EN: 228 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 8,4 SÓ: 1,1	EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1		

EBÉD

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Allergének:</b>							
EN:				Meggyleves Zöldséges rizseshús Csemege uborka	Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Bolognai Spagetti Sajt szórat		
ZS:	TZS	TZS	TZS	1,7,10,12	1,7,9		
SZH:	CK: SÓ:	CK: SÓ:	CK: SÓ:	EN: 709 ZS: 20,5 TZS: 5,5 FH: 19,1 SZH: 96 CK: 31,8 SÓ: 2,3	EN: 743 ZS: 26,5 TZS: 9,3 FH: 28,4 SZH: 81,8 CK: 8,9 SÓ: 1,1		

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Allergének:</b>							
EN:				Olasz felvágott Margarin Császárszemle Jégsaláta csik	Nápolyi szelet Szilva		
ZS:	TZS	TZS	TZS	1,6,7	1,7		
SZH:	CK: SÓ:	CK: SÓ:	CK: SÓ:	EN: 254 ZS: 11 TZS: 4,2 FH: 8,2 SZH: 30,7 CK: 1,6 SÓ: 1,4	EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 SÓ: 0		

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.

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső 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 Jégcsapretek</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:793 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24,1 SZH:115 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: 775 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:88,4 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: 715 ZS: 27,6 TZS: 8,9 FH:21,8 SZH:55,1 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: 734 ZS: 19,2 TZS: 2,1 FH: 18,5 SZH:96,1 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: 771 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,3 SZH: 84,6 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. Szezámmag; 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

2022.09.12.–2022.09.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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>
<b>EBÉD</b>	<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: 725 ZS: 16,1    TZS: 3,2    FH: 23,1 SZH:99    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: 786 ZS: 9    TZS: 0,9    FH:26,5 SZH:99,8    CK: 10,6    SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 746 ZS: 14,1    TZS: 4,3    FH: 29,6 SZH:89,7    CK: 7,4    SÓ: 1,9</p>	<p>Köménymagleves Píritott zsemle kocka 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>
<b>UZSONNA</b>	<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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.09.19.–2022.09.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:296 ZS: 7 SZH:44 TZS: 3,7 CK:14,2 FH: 10,2 SÓ: 0,7	EN: 232 ZS: 4,1 SZH:38,6 TZS: 2,2 CK: 8,7 FH: 8,2 SÓ: 0,9	EN: 236 ZS: 3,9 SZH:38,9 TZS: 2 CK: 8,5 FH:9,6 SÓ: 1,2	EN: 324 ZS: 5,4 SZH:53,6 TZS: 2,4 CK: 22,3 FH: 10,3 SÓ: 1,4	EN: 241 ZS: 5,2 SZH: 38 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH: 7,3 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Magyaros gombaleves Sertésfásírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos tészta Alma	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Sertéshúsos paella Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:702 ZS: 23 SZH:89 TZS: 6,6 CK:33,6 FH: 21,5 SÓ: 1,6	EN: 734 ZS: 23,2 SZH:78 TZS: 6,4 CK: 2,2 FH: 23,6 SÓ: 2,3	EN: 755 ZS: 26,2 SZH:102 TZS: 6,6 CK: 42,1 FH:24,2 SÓ: 0,1	EN: 791 ZS: 19 SZH:89,4 TZS: 4,9 CK: 17,1 FH: 21,7 SÓ: 2,7	EN: 705 ZS: 30,6 SZH: 73,4 TZS: 9,9 CK: 13,4 FH: 24,7 SÓ: 2,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:215 ZS: 9,2 SZH:23,6 TZS: 0,2 CK:1,5 FH: 7,9 SÓ: 1,1	EN: 222 ZS: 8,9 SZH:30,1 TZS: 2 CK: 0,9 FH: 7,8 SÓ: 1,7	EN: 241 ZS: 9,5 SZH:31,2 TZS: 5,4 CK: 1,6 FH:5,8 SÓ: 1,1	EN: 246 ZS: 8,2 SZH:33,4 TZS: 2,9 CK: 0,8 FH: 8,3 SÓ: 1,8	EN: 131 ZS: 4,4 SZH: 20,2 TZS: 3,4 CK: 19,1 FH: 2,1 SÓ: 0	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. 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 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.

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső 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:773 ZS: 24,5    TZS: 6,9    FH: 20,8 SZH:91,9    CK:14    SÓ: 0,5</p>	<p>Pikáns karfiol krémleves Pírtott napraforgómag Bazsalikomos paradicsomos Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 711 ZS: 26,3    TZS: 7    FH: 22,1 SZH:78,7    CK: 10,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Gulyásleves Sárgabarack töltelkes 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: 721 ZS: 24,7    TZS: 6,7    FH: 25,5 SZH:84,3    CK: 2,3    SÓ: 2,8</p>	<p>Csontleves Sajtkrém lilahagymás sertésragu Pritaminos rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 704 ZS: 27,9    TZS: 7,7    FH: 28,9 SZH: 74,5    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 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.