

SZEKSZÁRD

Kollégium

2020.03.02. – 2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej
Margarin
Kakaós kalács

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN:585
ZS: 17,7 TZS: 4,2 FH: 16,3
SZH:89,4 CK:45,3 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Körözött
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1, 7

EN: 376
ZS: 5,1 TZS: 2,8 FH: 15,2
SZH: 66,7 CK: 12,5 SÓ: 1,6

Tea
Sajtkrém
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1, 7, 8, 12

EN: 478
ZS: 5,7 TZS: 3,1 FH: 14,4
SZH: 91,4 CK: 20,8 SÓ: 2,5

Tej
Extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 7

EN: 471
ZS: 8,8 TZS: 3,7 FH: 14,9
SZH: 82,1 CK: 28,3 SÓ: 1,9

Tea
Tojáskarika
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Allergének:
1, 3

EN: 637
ZS: 17,5 TZS: 5,1 FH: 25,2
SZH: 85,3 CK: 17,6 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves
Lecsós pulykaragu
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1, 3

EN: 757
ZS: 26,4 TZS: 3,7 FH: 31,3
SZH: 93,9 CK: 16,5 SÓ: 2,9

Csontleves
Fokhagymás csirke csíkok
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 732
ZS: 21 TZS: 2,1 FH: 32,2
SZH: 98 CK: 3,2 SÓ: 4

Sertés raguleves
Túrós derelye
Édes tejföllel
Alma

Allergének:
1, 3, 7, 9

EN: 897
ZS: 16 TZS: 6,1 FH: 31,7
SZH: 150,1 CK: 28,7 SÓ: 2,4

Tejfőls zellerleves
Szezámgyöngyös szárnyas
húsróló
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 9, 11

EN: 899
ZS: 20,4 TZS: 3,2 FH: 42,3
SZH: 130,7 CK: 2,6 SÓ: 3,6

Limonádé
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Vegyes saláta

Allergének:
1, 3, 7, 12

EN: 743
ZS: 25,5 TZS: 3,3 FH: 20,7
SZH: 101,4 CK: 36 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tea
Soproni felvágott
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1, 7

EN: 415
ZS: 10,8 TZS: 4,7 FH: 13,9
SZH: 66,1 CK: 17,1 SÓ: 2

Rizsfelfújt
Csokoládés öntettel

Allergének:
1, 3, 7

EN: 767
ZS: 12,9 TZS: 7,4 FH: 22,1
SZH: 137,1 CK: 58,9 SÓ: 0,9

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 411
ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 16,9
SZH: 66 CK: 17,8 SÓ: 2,6

Borsos sertés tokány
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1

EN: 580
ZS: 16,5 TZS: 3,7 FH: 26,2
SZH: 77,3 CK: 2,1 SÓ: 2,5

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. Szezámgyöngy; 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) megtekinthető.

SZEKSZÁRD

Kollégium

2020.03.09. – 2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Margarin
Briós

Allergének:
1, 3, 7

EN: 504
ZS: 15,6 TZS: 6,5 FH: 15,4
SZH: 73,6 CK: 24 SÓ: 1,2

Tea
Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 453
ZS: 15,5 TZS: 5,2 FH: 14,3
SZH: 65 CK: 16,6 SÓ: 2,5

Tea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1, 3, 10

EN: 417
ZS: 9,5 TZS: 2 FH: 14,1
SZH: 67,1 CK: 18,1 SÓ: 2,2

Tej
Méz
Margarin
Zsemle

Allergének:
1, 7

EN: 502
ZS: 8,6 TZS: 3,7 FH: 19,5
SZH: 85,7 CK: 14,7 SÓ: 2,4

Gyümölcsstea
Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 395
ZS: 10,6 TZS: 0 FH: 14,4
SZH: 60,7 CK: 10,4 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves
Székelykáposzta
sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1, 3, 7, 9

EN: 703
ZS: 23,5 TZS: 6,2 FH: 31,4
SZH: 86 CK: 11,7 SÓ: 4

Alföldi tésztaleves
Stroganoff csirkescsók*
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 7, 10, 12

EN: 798
ZS: 24,7 TZS: 4,3 FH: 30,3
SZH: 104,5 CK: 4,1 SÓ: 2,3

Fejtett bableves
Sajtos-tejfölös tészta
Alma

Allergének:
1, 3, 7

EN: 833
ZS: 27,4 TZS: 13,8 FH: 35,9
SZH: 105,9 CK: 12,2 SÓ: 2,2

Csontleves
Csirkepörkölt
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 9

EN: 717
ZS: 21,8 TZS: 1,5 FH: 33,8
SZH: 90,1 CK: 18,2 SÓ: 2,9

Paradicsomleves
Rántott halfilé
Snidlinges burgonya
Majonézes tavaszi saláta*

Allergének:
1, 3, 4, 7, 9, 10, 12

EN: 895
ZS: 21,8 TZS: 2,5 FH: 36,4
SZH: 144,8 CK: 31,9 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tea
Kenőmájas
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1, 6, 7

EN: 549
ZS: 17,9 TZS: 7,3 FH: 15,8
SZH: 79,4 CK: 24,4 SÓ: 2,2

Párizsi csirkecomb filé
Zöldséges rizs
Tzatziki saláta

Allergének:
1, 3, 7

EN: 647
ZS: 17,6 TZS: 2,9 FH: 33
SZH: 84,6 CK: 5 SÓ: 1,3

Tea
Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN: 560
ZS: 15,1 TZS: 5 FH: 16,8
SZH: 89,4 CK: 16,3 SÓ: 3

Bazsalikomos bulguros csirke
Csemege uborka

Allergének:
1, 3, 6, 7, 10

EN: 586
ZS: 12,7 TZS: 0,7 FH: 29,7
SZH: 81,8 CK: 6,8 SÓ: 2,5

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársaink! 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SZEKSZÁRD

Kollégium

2020.03.16. – 2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7</p> <p>EN: 519 ZS: 13,7 TZS: 7,5 FH: 15,8 SZH: 82,7 CK: 29,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 412 ZS: 5,1 TZS: 2,8 FH: 15,7 SZH: 71,4 CK: 20,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 7, 8, 12</p> <p>EN: 435 ZS: 4,3 TZS: 2 FH: 14,7 SZH: 83,3 CK: 11,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Tejeskávé Margarin Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 324 ZS: 10,6 TZS: 9,4 FH: 10,4 SZH: 139 CK: 26,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 635 ZS: 17,5 TZS: 5,1 FH: 25,1 SZH: 85 CK: 16,5 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	---	--	---	---

EBÉD

<p>Tejfölös karalábéleves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 718 ZS: 24,2 TZS: 5,6 FH: 29,7 SZH: 89,8 CK: 4,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 703 ZS: 20,3 TZS: 5,9 FH: 33,1 SZH: 89,5 CK: 18,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12</p> <p>EN: 892 ZS: 29 TZS: 5,4 FH: 28,2 SZH: 124,9 CK: 23,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 35,8 SZH: 87,7 CK: 10,1 SÓ: 4</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 808 ZS: 20,8 TZS: 8,7 FH: 41 SZH: 110,9 CK: 44,2 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	--	---	---	---

VACSORA

<p>Tea Zala felvágott Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 437 ZS: 16,3 TZS: 8,2 FH: 14,7 SZH: 66,9 CK: 23,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Carbonara spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 694 ZS: 26,2 TZS: 10,2 FH: 31,6 SZH: 79,5 CK: 2,8 SÓ: 3</p>	<p>Tea Paprikás szalámi Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 619 ZS: 28,8 TZS: 13,7 FH: 27,1 SZH: 65,2 CK: 17,1 SÓ: 3,1</p>	<p>Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 611 ZS: 28,5 TZS: 10 FH: 22,8 SZH: 63,2 CK: 5,7 SÓ: 3,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étkezéstétét 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.

SZEKSZÁRD

Kollégium

2020.03.23. – 2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Kakaós tej Natúr vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 561 ZS: 8,7 TZS: 5,8 FH: 20,8 SZH: 98,9 CK: 27,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 399 ZS: 9,3 TZS: 3,7 FH: 16,6 SZH: 62,4 CK: 15,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 422 ZS: 12,8 TZS: 2,8 FH: 13,6 SZH: 62,8 CK: 11,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Tej Margarin Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 464 ZS: 15,5 TZS: 3,7 FH: 18,6 SZH: 60,3 CK: 11,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 553 ZS: 11,4 TZS: 3,2 FH: 18,5 SZH: 87,1 CK: 18,2 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>
EBÉD	<p>Reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 855 ZS: 25,9 TZS: 4,8 FH: 33,8 SZH: 113,3 CK: 5,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Tejfölös karfiolleves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 898 ZS: 24,3 TZS: 7,3 FH: 29,5 SZH: 130,7 CK: 27,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Porcukor szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 814 ZS: 15,4 TZS: 3,5 FH: 32,1 SZH: 131,8 CK: 41,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 24,8 TZS: 4,7 FH: 50,3 SZH: 103,8 CK: 3 SÓ: 2,9</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemegeuborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10, 12</p> <p>EN: 703 ZS: 19,6 TZS: 5,6 FH: 26,7 SZH: 98,5 CK: 23,4 SÓ: 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>
VACSORA	<p>Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 478 ZS: 16,4 TZS: 5,8 FH: 16,6 SZH: 66,8 CK: 17,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Szerb sertés rizseshús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 522 ZS: 11,9 TZS: 3,1 FH: 26,2 SZH: 74,7 CK: 2,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Tea Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 631 ZS: 16,8 TZS: 9 FH: 27,3 SZH: 92,7 CK: 19,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Tea Pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 818 ZS: 24 TZS: 11 FH: 36,5 SZH: 109,5 CK: 27 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>	<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 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) megtekinthető.

SZEKSZÁRD
Kollégium
2020.03.30. – 2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 471 ZS: 8,8 TZS: 3,7 FH: 14,9 SZH: 82,1 CK: 28,3 SÓ: 1,9	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 384 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 16,3 SZH: 66,4 CK: 18,5 SÓ: 1,5	Tejeskávé Margarin Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 550 ZS: 17,7 TZS: 4,2 FH: 16,4 SZH: 80,5 CK: 35,4 SÓ: 1,2	Tej Párizsi Vajkrém Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 559 ZS: 18,7 TZS: 9,8 FH: 21,4 SZH: 74,1 CK: 17,2 SÓ: 2,4	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 613 ZS: 17,7 TZS: 5,1 FH: 25,2 SZH: 78,8 CK: 12,5 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7, 12 EN: 701 ZS: 24,1 TZS: 3,2 FH: 29,6 SZH: 84,8 CK: 12,4 SÓ: 3,5	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 790 ZS: 19,8 TZS: 5,2 FH: 28,6 SZH: 117,8 CK: 11,4 SÓ: 3	Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 708 ZS: 18,6 TZS: 2,5 FH: 32,9 SZH: 94,4 CK: 10,3 SÓ: 1,5	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12 EN: 706 ZS: 17,3 TZS: 0,9 FH: 32,9 SZH: 98,2 CK: 2,7 SÓ: 3,3	Brokkoli krémleves Pirított magvakkal Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 10, 11 EN: 730 ZS: 16,3 TZS: 2,8 FH: 38,5 SZH: 93,8 CK: 7,6 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
VACSORA	Tea Csirkemell sonka Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 510 ZS: 9,9 TZS: 5,2 FH: 18 SZH: 83,5 CK: 26,2 SÓ: 2,5	Kolbászos lecsó Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 479 ZS: 28 TZS: 9,1 FH: 19,8 SZH: 34,7 CK: 2,9 SÓ: 3,4	Tea Edami sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 528 ZS: 18,9 TZS: 1,2 FH: 23 SZH: 65,6 CK: 16,8 SÓ: 1,5	Csikós sertéstokány Orsótészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 665 ZS: 23 TZS: 6,7 FH: 31,6 SZH: 79,1 CK: 1 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<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 keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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. 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 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) megtekinthető.