

SZEKSZÁRD

Szociális felnőtt

2020.02.24. – 2020.03.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Túrós bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 445 ZS: 12,2 TZS: 2,5 FH: 15,3 SZH: 66,3 CK: 25,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 539 ZS: 11,2 TZS: 3,2 FH: 17,9 SZH: 84,7 CK: 16,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 333 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 8,8 SZH: 63,1 CK: 12 SÓ: 1,9</p>	<p>Karamellás tej Margarin Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 544 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 18,6 SZH: 80,8 CK: 32 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 420 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH: 15,5 SZH: 71,4 CK: 17,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Tea Zöldfűszeres sajtkrém Kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 401 ZS: 6,1 TZS: 3,1 FH: 11 SZH: 75,1 CK: 21,3 SÓ: 2</p>	<p>Tea Virslis Mustár Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 10</p> <p>EN: 523 ZS: 16,8 TZS: 4,2 FH: 16,3 SZH: 75,7 CK: 20,6 SÓ: 3,5</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Fűszeres csirkecsíkok Tököfőzelék Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12</p> <p>EN: 706 ZS: 17,4 TZS: 2,6 FH: 39,1 SZH: 92,9 CK: 20,9 SÓ: 3,8</p>	<p>Újhagymás lencseleves Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 899 ZS: 26,9 TZS: 10,2 FH: 40,9 SZH: 115 CK: 8 SÓ: 3,3</p>	<p>Húsleves Sertéshúsos rakott kelkáposzta Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 704 ZS: 24,8 TZS: 8,2 FH: 27,8 SZH: 87,2 CK: 3,8 SÓ: 3,2</p>	<p>Zöldborsóleves Paprikásburgonya virslivel Kenyér Cékla savanyúság Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 32,9 TZS: 10 FH: 30,3 SZH: 112,9 CK: 19,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Almaleves Rántott halfilé Snidlinges párolt rizs Majonézés káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10</p> <p>EN: 896 ZS: 30,1 TZS: 5,5 FH: 24,9 SZH: 124,8 CK: 46,3 SÓ: 3</p>	<p>Húsgaluska leves Juhtúrós sztrapacska Fokhagymás tejfőllel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 900 ZS: 34,6 TZS: 20,9 FH: 32,4 SZH: 107,8 CK: 9,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Tavaszi leves Búbos sertésszelet Hagymás burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 790 ZS: 20 TZS: 4,1 FH: 37,5 SZH: 104,2 CK: 9,4 SÓ: 4</p>
VACSORA	<p>Tea Kenőmájas Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 485 ZS: 15,7 TZS: 5,8 FH: 14,8 SZH: 72,1 CK: 18,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Sült csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 587 ZS: 12,1 TZS: 1 FH: 31,8 SZH: 84 CK: 16,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Tea Paprikás szalámi Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 480 ZS: 16,6 TZS: 6 FH: 12,9 SZH: 70,3 CK: 17,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 679 ZS: 25,5 TZS: 10,8 FH: 28,5 SZH: 82,3 CK: 4 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 456 ZS: 13,8 TZS: 4,8 FH: 13,9 SZH: 69,2 CK: 16,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Tea Tepertő Kocka sajt Kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 930 ZS: 61,9 TZS: 26,9 FH: 17,9 SZH: 74,7 CK: 17,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Tea Tejföl Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 539 ZS: 18,8 TZS: 12 FH: 12,3 SZH: 80,1 CK: 28,4 SÓ: 1,6</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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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) megtekinthető.

SZEKSZÁRD

Szociális felnőtt

2020.03.02. – 2020.03.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Vaníliás tej Margarin Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 585 ZS: 17,7 TZS: 4,2 FH: 16,3 SZH: 89,4 CK: 45,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 371 ZS: 5 TZS: 2,8 FH: 15,1 SZH: 65,7 CK: 12,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 478 ZS: 5,7 TZS: 3,1 FH: 14,4 SZH: 91,4 CK: 20,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 466 ZS: 8,7 TZS: 3,7 FH: 14,8 SZH: 81,1 CK: 28,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 637 ZS: 17,5 TZS: 5,1 FH: 25,2 SZH: 85,3 CK: 17,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Tejes kávé Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 544 ZS: 10,9 TZS: 3 FH: 17 SZH: 76,8 CK: 23,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Tej Kocka sajt Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 439 ZS: 9,9 TZS: 2,5 FH: 19,1 SZH: 67,4 CK: 14,7 SÓ: 2</p>
EBÉD	<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 757 ZS: 26,4 TZS: 3,7 FH: 31,3 SZH: 93,9 CK: 16,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 728 ZS: 21 TZS: 2,1 FH: 31,3 SZH: 98 CK: 3,1 SÓ: 4,3</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Édes tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 897 ZS: 16 TZS: 6,1 FH: 31,7 SZH: 150,1 CK: 28,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Tejfölös zellerleves Szezámgyagos szárnyas húsroló Sárgaborsó főzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 11</p> <p>EN: 899 ZS: 20,2 TZS: 3,2 FH: 42,3 SZH: 135,8 CK: 2,5 SÓ: 4</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12</p> <p>EN: 810 ZS: 31 TZS: 5,3 FH: 25,2 SZH: 100,8 CK: 17,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Morzsás nudli Gyümölcs velő</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 28,2 TZS: 6,3 FH: 28,4 SZH: 122 CK: 30,4 SÓ: 3</p>	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Galuska Csemege uborka Ischler</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 900 ZS: 25 TZS: 6,8 FH: 42,2 SZH: 120 CK: 23,5 SÓ: 4,3</p>
VACSORA	<p>Tea Soproni felvágott Magyaros vajkrém Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 420 ZS: 10,1 TZS: 4,7 FH: 12 SZH: 70,3 CK: 16,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Rizsfelfújt Csokoládés öntettel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 767 ZS: 12,9 TZS: 7,4 FH: 22,1 SZH: 137,1 CK: 58,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 416 ZS: 8,1 TZS: 3 FH: 15 SZH: 70,2 CK: 17,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Borsos sertés tokány Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 580 ZS: 16,5 TZS: 3,7 FH: 26,2 SZH: 77,3 CK: 2,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Tea Tejföl Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 508 ZS: 18,8 TZS: 12 FH: 11,9 SZH: 73,1 CK: 21,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Húsos tepertőkrém Kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 604 ZS: 27,3 TZS: 10,9 FH: 15 SZH: 70,6 CK: 18,8 SÓ: 2</p>	<p>Tea Paprikás szalámi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 471 ZS: 16,6 TZS: 6 FH: 12,2 SZH: 68,9 CK: 16,3 SÓ: 2,2</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. Szezámgyag; 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 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) megtekinthető.

SZEKSZÁRD

Szociális felnőtt

2020.03.09. – 2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Margarin Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 504 ZS: 15,6 TZS: 6,5 FH: 15,4 SZH: 73,6 CK: 24 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 459 ZS: 14,8 TZS: 5,2 FH: 12,4 SZH: 69,2 CK: 16,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 422 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 12,2 SZH: 71,3 CK: 17,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 502 ZS: 8,6 TZS: 3,7 FH: 19,5 SZH: 85,7 CK: 14,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Gyümölcsstea Húspástétom Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 400 ZS: 9,9 TZS: 0 FH: 12,5 SZH: 64,9 CK: 10,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 615 ZS: 15,9 TZS: 8,4 FH: 29,3 SZH: 87,9 CK: 14,8 SÓ: 3</p>	<p>Tea Tavaszi felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 482 ZS: 16,8 TZS: 6,3 FH: 13,4 SZH: 69,6 CK: 16,3 SÓ: 2,2</p>
--	---	--	---	--	--	---

EBÉD

<p>Daragaluska leves Székelykáposzta sertéshússal Kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 703 ZS: 23,5 TZS: 6,2 FH: 31,4 SZH: 86 CK: 11,5 SÓ: 4,3</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkecsíkok* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 784 ZS: 23,3 TZS: 4,1 FH: 30,3 SZH: 104,5 CK: 4,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 860 ZS: 28 TZS: 13,9 FH: 37,2 SZH: 109,3 CK: 12,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 717 ZS: 21,8 TZS: 1,5 FH: 32,9 SZH: 90,1 CK: 18,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 898 ZS: 21,8 TZS: 2,5 FH: 36,5 SZH: 145,6 CK: 31,9 SÓ: 3</p>	<p>Nyírségi gombóclevés sertéshússal Házi kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 900 ZS: 11,3 TZS: 5,1 FH: 23,1 SZH: 171,5 CK: 67,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Húsleves Csülökpörkölt Sós burgonya Savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 709 ZS: 30,8 TZS: 0,7 FH: 24,5 SZH: 72,4 CK: 4,8 SÓ: 3,3</p>
--	---	--	---	---	---	---

VACSORA

<p>Tea Kenőmájas Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 488 ZS: 15,8 TZS: 5,8 FH: 14,8 SZH: 71,8 CK: 20,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Párizsi csirkecomb filé Zöldséges rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 647 ZS: 17,6 TZS: 2,9 FH: 33 SZH: 84,6 CK: 5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 560 ZS: 15,1 TZS: 5 FH: 16,8 SZH: 89,4 CK: 16,3 SÓ: 3</p>	<p>Bazsalikomos bulguros csirke Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 586 ZS: 12,7 TZS: 0,7 FH: 29,7 SZH: 81,8 CK: 6,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Tea Kefir Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 426 ZS: 2,9 TZS: 1,3 FH: 14,4 SZH: 83,7 CK: 21,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 420 ZS: 10,2 TZS: 3,3 FH: 11 SZH: 70,9 CK: 18,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Tea Füstölt kolbász Margarin Kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 475 ZS: 16,1 TZS: 5,8 FH: 12,2 SZH: 71 CK: 16,3 SÓ: 2,3</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 étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SZEKSZÁRD

Szociális felnőtt

2020.03.16. – 2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 466 ZS: 8,7 TZS: 3,7 FH: 14,8 SZH: 81,1 CK: 28,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Tejfölös túró Kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 407 ZS: 5 TZS: 2,8 FH: 15,6 SZH: 70,4 CK: 20,5 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>Tea Húspástétom Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 434 ZS: 9,9 TZS: 0 FH: 12,5 SZH: 73,2 CK: 18,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 459 ZS: 14,8 TZS: 5,2 FH: 12,4 SZH: 69,2 CK: 16,3 SÓ: 2,6</p>
---	---	---	---	--	--	---

EBÉD

<p>Tejfölös karalábéleves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 738 ZS: 25,2 TZS: 5,7 FH: 30,1 SZH: 92 CK: 4,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 707 ZS: 17 TZS: 5,9 FH: 32,2 SZH: 98,6 CK: 18,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12</p> <p>EN: 893 ZS: 29 TZS: 5,4 FH: 28,4 SZH: 125,2 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: 4,3</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 828 ZS: 20,8 TZS: 8,7 FH: 41 SZH: 115,9 CK: 49,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Sárgaborsó gulyás sertéshússal Házi pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 900 ZS: 32 TZS: 21 FH: 41,3 SZH: 104,5 CK: 4,6 SÓ: 3,5</p>	<p>Erőleves csigatésztával Mustáros sült tarja Píritott burgonya Kovászos uborka Piskóta tekercs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 898 ZS: 28,5 TZS: 11 FH: 36 SZH: 119,5 CK: 16,1 SÓ: 3,3</p>
--	---	--	--	---	---	---

VACSORA

<p>Tea Zala felvágott Zöldfűszeres vajkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 462 ZS: 12,6 TZS: 5,8 FH: 14 SZH: 73,2 CK: 21 SÓ: 2,3</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: 3,5</p>	<p>Tea Paprikás szalámi Sajt szelet Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 625 ZS: 28,1 TZS: 13,7 FH: 25,2 SZH: 69,4 CK: 16,8 SÓ: 3,2</p>	<p>Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 613 ZS: 28,1 TZS: 10 FH: 21,8 SZH: 65,3 CK: 5,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 416 ZS: 8,1 TZS: 3 FH: 15 SZH: 70,2 CK: 17,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Tea Löncs felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 410 ZS: 10,3 TZS: 3,4 FH: 10,9 SZH: 68,3 CK: 16,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Libazsír Kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 564 ZS: 24,4 TZS: 8,5 FH: 15,5 SZH: 68,4 CK: 11,7 SÓ: 1,7</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 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) megtekinthető.

SZEKSZÁRD

Szociális felnőtt

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 Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 404 ZS: 8,6 TZS: 3,7 FH: 14,7 SZH: 66,6 CK: 14,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Padlizsánkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 427 ZS: 12,1 TZS: 2,8 FH: 11,7 SZH: 67 CK: 10,8 SÓ: 2,7</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>Tea Párizsi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 459 ZS: 14,8 TZS: 5,2 FH: 12,4 SZH: 69,2 CK: 16,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Vaníliás tej Magyaros vajkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 490 ZS: 8,7 TZS: 5,6 FH: 16,4 SZH: 86,4 CK: 35,6 SÓ: 1,8</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: 7,7 FH: 29,5 SZH: 130,7 CK: 27,7 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 Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 24,8 TZS: 4,8 FH: 50,3 SZH: 103,8 CK: 2,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemegeborka 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>Sertés májgaluska leves Darás metélt Gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 829 ZS: 11,3 TZS: 2 FH: 31,3 SZH: 141,7 CK: 25,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves gazdagon Bakonyi sertés szelet Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 806 ZS: 30,3 TZS: 9,2 FH: 35,5 SZH: 91,9 CK: 3,5 SÓ: 3,2</p>
VACSORA	<p>Tea Kenőmájas Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 483 ZS: 15,7 TZS: 5,8 FH: 14,7 SZH: 71 CK: 17,6 SÓ: 2,6</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 sajszelet 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 Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 718 ZS: 25 TZS: 12 FH: 26,6 SZH: 94,7 CK: 20 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Kockasajt Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 383 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 10 SZH: 71,4 CK: 18,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Füstölt-főtt tarja Margarin Kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 460 ZS: 11,1 TZS: 3,7 FH: 16,3 SZH: 69,1 CK: 19,2 SÓ: 3</p>	<p>Tea Soproni felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 406 ZS: 10,1 TZS: 3,3 FH: 10,4 SZH: 68,5 CK: 16,3 SÓ: 2,1</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 étkezéstétet 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) megtekinthető.

SZEKSZÁRD
Szociális felnőtt
2020.03.30. – 2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 466 ZS: 8,7 TZS: 3,7 FH: 14,8 SZH: 81,1 CK: 28,2 SÓ: 1,9	Tea Körözött Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 389 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 14,4 SZH: 70,6 CK: 18,2 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 Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 498 ZS: 16,6 TZS: 8,3 FH: 20,4 SZH: 66,5 CK: 13,4 SÓ: 2,8	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	Tea Főtt virsli Mustár Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 10 EN: 621 ZS: 16,8 TZS: 4,2 FH: 21,1 SZH: 94,7 CK: 20,4 SÓ: 3	Tea Sajt szelet Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 499 ZS: 16,3 TZS: 9 FH: 20,4 SZH: 68,5 CK: 16,8 SÓ: 2,6
EBÉD	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7, 12 EN: 725 ZS: 24,1 TZS: 3,1 FH: 31 SZH: 89,8 CK: 14,3 SÓ: 3,2	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 836 ZS: 22,7 TZS: 6,1 FH: 30,8 SZH: 120 CK: 11,7 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 Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12 EN: 706 ZS: 17,3 TZS: 1 FH: 33 SZH: 98,2 CK: 2,7 SÓ: 3,3	Brokkoli krémleves Levesgyöngy Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 748 ZS: 16,9 TZS: 4,1 FH: 37,8 SZH: 98,1 CK: 7,8 SÓ: 3	Palócleves Juhtúrós sztrapa cska Fokhagymás tejföl <u>Allergének:</u> 1, 7, 12 EN: 896 ZS: 33,5 TZS: 21,9 FH: 39 SZH: 113 CK: 7 SÓ: 3,6	Kertész leves Zúzapörkölt Galuska Kovászos uborka Zserbó <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12 EN: 738 ZS: 18 TZS: 1,5 FH: 53,6 SZH: 139,6 CK: 5,4 SÓ: 2,3
VACSORA	Tea Csirkemell sonka Sajtkrém Kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 449 ZS: 7,8 TZS: 3,7 FH: 17 SZH: 75,9 CK: 22,4 SÓ: 2,9	Kolbászos lecsó Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 476 ZS: 28 TZS: 9,1 FH: 19,8 SZH: 34,2 CK: 2,8 SÓ: 3,4	Tea Edami sajt szelet Margarin Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 533 ZS: 18,2 TZS: 1,2 FH: 21,1 SZH: 69,8 CK: 16,5 SÓ: 1,6	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	Tea Gyümölcs joghurt Burgonyás pogácsa <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 13 EN: 473 ZS: 10,3 TZS: 1,4 FH: 12,3 SZH: 77,2 CK: 30,8 SÓ: 1,1	Tea Olasz felvágott Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 415 ZS: 10,1 TZS: 3,3 FH: 11,2 SZH: 69,8 CK: 17,6 SÓ: 2,1	Tea Tepertő Vajkrém Kenyér Újhagyma <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 921 ZS: 63,1 TZS: 27,7 FH: 17,2 SZH: 70,8 CK: 16,8 SÓ: 3

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 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) megtekinthető.