

AJKA

Általános iskola alsó tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:348  
ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7  
SZH:56,2 CK:25,2 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

EN: 249  
ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10  
SZH:40,9 CK: 7,6 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

EN: 233  
ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8,1  
SZH:38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9

Tej  
Szilva extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 326  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3  
SZH:53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,3,12

EN: 246  
ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5  
SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Lecsós pulyka ragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,3

EN:607  
ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1  
SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5

Csontleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN: 684  
ZS: 17,8 TZS: 3,1 FH: 34,7  
SZH:87,4 CK: 0,6 SÓ: 3,9

Sertés raguleves  
Túrós derelye  
Vaníliás tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 755  
ZS: 18,6 TZS: 6,4 FH:25  
SZH:116 CK: 23,7 SÓ: 2,7

Zellerleves  
Temesvári szárnyas ragu  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 579  
ZS: 15,1 TZS: 3,5 FH: 24,1  
SZH:83,7 CK: 2,2 SÓ: 3,6

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 643  
ZS: 10,6 TZS: 2,9 FH: 33,2  
SZH: 98,4 CK: 18,9 SÓ: 2,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN:217  
ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5  
SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1

Edami sajt  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 245  
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1  
SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6

EN: 203  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH:9  
SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6

Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 236  
ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 8,5  
SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Gyümölcsös joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 195  
ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5  
SZH: 35 CK: 13,5 SÓ: 0,7

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstétet 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.

AJKA

Általános iskola alsó tagozat

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répagasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<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: 239 ZS: 5,9 SZH:38,4 TZS: 0,9 CK: 7,6 FH: 8 SÓ: 1,6	EN: 273 ZS: 6,3 SZH:43,2 TZS: 1,4 CK: 9,9 FH:7,2 SÓ: 1,1	EN: 256 ZS: 4,7 SZH:41,2 TZS: 2,2 CK: 23,2 FH: 8,3 SÓ: 0,3	EN: 246 ZS: 5,1 SZH: 40,8 TZS: 2 CK: 9,4 FH: 7,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi tésztaleves <u>Stroganoff csirkecsikók*</u> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u>		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:538 ZS: 27,3 SZH:49,6 TZS: 7,6 CK:3,4 FH: 19,7 SÓ: 3,8	EN: 615 ZS: 29 SZH:64,5 TZS: 5,4 CK: 1,5 FH: 21,7 SÓ: 2,7	EN: 628 ZS: 25,2 SZH:72 TZS: 10,5 CK: 11,7 FH:22,8 SÓ: 1,9	EN: 587 ZS: 31,4 SZH:48,6 TZS: 8,4 CK: 2,7 FH: 22,4 SÓ: 0,8	EN: 687 ZS: 18,3 SZH: 98,6 TZS: 4,1 CK: 19,9 FH: 26,8 SÓ: 2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Sertészsír Fehérkenyér Póréhagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Natúr joghurt Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:233 ZS: 9,5 SZH:27,6 TZS: 0,3 CK:1,1 FH: 8,4 SÓ: 1	EN: 347 ZS: 20,9 SZH:33,8 TZS: 8,3 CK: 0 FH: 6 SÓ: 1,2	EN: 217 ZS: 7,1 SZH:29,8 TZS: 2,6 CK: 0,7 FH:6,7 SÓ: 1,1	EN: 231 ZS: 10,5 SZH:21,5 TZS: 5,9 CK: 0,3 FH: 11,1 SÓ: 1,8	EN: 392 ZS: 8,4 SZH: 63,9 TZS: 5,3 CK: 9 FH: 14,2 SÓ: 1	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

AJKA

Általános iskola alsó tagozat

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

EN:359  
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8  
SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea  
Túrókrém  
Félbarna kenyér  
Póréhagyma

Allergének:  
1,7,12

EN: 254  
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,4  
SZH:42,2 CK: 7,6 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Mediterrán tonhalkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

EN: 236  
ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH:9,8  
SZH:39,2 CK: 8,7 SÓ: 1

Tejeskávé  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN: 342  
ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3  
SZH:55,3 CK: 24,3 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,12

EN: 245  
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6  
SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves  
Csikós szárnyas tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7

EN:599  
ZS: 27,8 TZS: 6 FH: 21,4  
SZH:63,4 CK:0,9 SÓ: 3

Zsúrmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 621  
ZS: 23,5 TZS: 6,3 FH: 23,1  
SZH:70,3 CK: 10,5 SÓ: 2,2

Frankfurti leves  
Mákos metélt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,6,7,8,9,11,12

EN: 781  
ZS: 17,1 TZS: 3,8 FH:22,7  
SZH:130,7 CK: 44,9 SÓ: 2,5

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 605  
ZS: 27,6 TZS: 6,3 FH: 22,9  
SZH:61,6 CK: 4,7 SÓ: 3,9

100%-os gyümölcsle  
Grillfűszeres csirkemell  
Sajtmártás  
Karottás rizs

Allergének:  
1,7,10

EN: 602  
ZS: 22,1 TZS: 4,7 FH: 31,2  
SZH: 68,3 CK: 24,7 SÓ: 2,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,9  
SZH:22,2 CK:0,9 SÓ: 0,9

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,6

EN: 236  
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1  
SZH:30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,4

Reszelt sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 271  
ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3  
SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Allergének:  
1,6

EN: 207  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4  
SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7

Túró desszert  
Alma

Allergének:  
6,7

EN: 119  
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9  
SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.

AJKA

Általános iskola alsó tagozat

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Vajkrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN:362  
ZS: 9,7    TZS: 5,5    FH: 11,4  
SZH:52,1    CK:22,5    SÓ: 1,2

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 10,4  
SZH:56,3    CK: 26,1    SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 260  
ZS: 8,2    TZS: 1    FH:4,7  
SZH:40    CK: 8,5    SÓ: 1,1

Tej  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

EN: 265  
ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9  
SZH:37,7    CK: 13,4    SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 256  
ZS: 5,1    TZS: 2,2    FH: 7,4  
SZH: 41,6    CK: 9,7    SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztalevés  
Pritaminos csirkeragu  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7,9

EN:515  
ZS: 20,6    TZS: 3,6    FH: 20,5  
SZH:61,4    CK:1,3    SÓ: 2,8

Magyaros karfiollevés  
Paradicsomos húsgombóc  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 617  
ZS: 20,5    TZS: 5    FH: 22,4  
SZH:81,9    CK: 12,8    SÓ: 2,1

Tárkonyos pulykabecsinált  
levés  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 605  
ZS: 16,8    TZS: 3,1    FH:23,6  
SZH:87,5    CK: 20,5    SÓ: 0,7

Zöldséges burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 724  
ZS: 16,8    TZS: 3,4    FH: 38,6  
SZH:99,1    CK: 7,6    SÓ: 3,3

Panírozott halrudacska  
Burgonyapüré  
Csemege uborka  
Csokoládés puding

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN: 642  
ZS: 18    TZS: 4,7    FH: 23,5  
SZH: 88,4    CK: 20,9    SÓ: 3,3

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,6,10

EN:250  
ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5  
SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,4

Olasz felvágott  
Margarin  
Szezámagos zsemle  
Retek

Allergének:  
1,6,11

EN: 241  
ZS: 8,9    TZS: 2,4    FH: 8,6  
SZH:28,5    CK: 0,8    SÓ: 1,3

Trappista sajtzelet  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 271  
ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH:11,6  
SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,8

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Sörretek

Allergének:  
1

EN: 240  
ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH: 8  
SZH:32,9    CK: 0,5    SÓ: 1,7

Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 233  
ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2  
SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.

AJKA

Általános iskola alsó tagozat

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Barack 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: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 343 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:10,8 SZH:54,7 CK: 24,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 306 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 11,2 SZH:38,8 CK: 10,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 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>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:625 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 23,6 SZH:77,5 CK:10,9 SÓ: 3,1</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 19,2 SZH:80 CK: 7,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 595 ZS: 22,8 TZS: 3,2 FH:24,2 SZH:71,5 CK: 9,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Szárnyas vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 725 ZS: 18,1 TZS: 4 FH: 29,1 SZH:103,8 CK: 7,4 SÓ: 3,5</p>	<p>Brokkoli krémleves Pírtott magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 570 ZS: 21,5 TZS: 3,4 FH: 34,5 SZH: 57,7 CK: 4,4 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>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 210 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH:31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH:12,6 SZH:31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH:32,1 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.