

AJKA

Általános iskola felső tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:56,2 CK:25,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 249 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10 SZH:40,9 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 233 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8,1 SZH:38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5 SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:670 ZS: 28,7 TZS: 5,1 FH: 26 SZH:74,4 CK:12,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,11</p> <p>EN: 684 ZS: 17,8 TZS: 3,1 FH: 34,7 SZH:87,4 CK: 0,6 SÓ: 3,9</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 766 ZS: 19,1 TZS: 6,7 FH:25,1 SZH:117,2 CK: 24,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Zellerleves Temesvári szárnyas ragu Teljes kiőrlésű kenyér Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 638 ZS: 17 TZS: 3,9 FH: 27,6 SZH:90,3 CK: 2,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 728 ZS: 12,5 TZS: 3,4 FH: 37,5 SZH: 110,1 CK: 20,1 SÓ: 2,5</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH:9 SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH: 35 CK: 13,5 SÓ: 0,7</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel 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 felső tagozat

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Briós

Allergének:  
1,3,6,7

EN:267  
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1  
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,12

EN: 239  
ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8  
SZH:38,4 CK: 7,6 SÓ: 1,6

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Répaghasáb

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 273  
ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH:7,2  
SZH:43,2 CK: 9,9 SÓ: 1,1

Tej  
Gabonapehely

Allergének:  
1,6,7

EN: 256  
ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3  
SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3

Gyümölcsstea  
Húspástétom  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,12

EN: 246  
ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4  
SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN:538  
ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 19,7  
SZH:49,6 CK:3,4 SÓ: 3,8

Alföldi tésztaleves  
Stroganoff csirkecsikók\*  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 684  
ZS: 31,9 TZS: 6 FH: 25,3  
SZH:71,7 CK: 1,7 SÓ: 2,8

Fejtett bableves  
Sajtos-tejfölös tészta  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 670  
ZS: 26,6 TZS: 11,3 FH:24,9  
SZH:77,1 CK: 12 SÓ: 2

Daragaluska leves  
Rakott karfiol

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 587  
ZS: 31,4 TZS: 8,4 FH: 22,4  
SZH:48,6 CK: 2,7 SÓ: 0,8

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Snidlinges burgonya  
Majonézes tavaszi saláta\*

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 751  
ZS: 19,8 TZS: 4,6 FH: 29,7  
SZH: 107,6 CK: 20 SÓ: 2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6,7,10

EN:233  
ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4  
SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1

Sertészsír  
Fehérkenyér  
Póréhagyma

Allergének:  
1,6

EN: 347  
ZS: 20,9 TZS: 8,3 FH: 6  
SZH:33,8 CK: 0 SÓ: 1,2

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1

EN: 217  
ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:6,7  
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Trappista sajtszelet  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Retek

Allergének:  
1,7

EN: 231  
ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1  
SZH:21,5 CK: 0,3 SÓ: 1,8

Natúr joghurt  
Sajtos stangli

Allergének:  
1,6,7

EN: 392  
ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 14,2  
SZH: 63,9 CK: 9 SÓ: 1

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. Rákkfélek; 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 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.

AJKA

Általános iskola felső 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: 252  
ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH:11,3  
SZH:39,5 CK: 8,9 SÓ: 1,1

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:693  
ZS: 32,6 TZS: 7,3 FH: 25,8  
SZH:70,8 CK:1,1 SÓ: 3,1

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: 861  
ZS: 20,4 TZS: 4,9 FH:25,5  
SZH:139,7 CK: 48 SÓ: 2,7

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 671  
ZS: 30,4 TZS: 6,8 FH: 27,1  
SZH:67,1 CK: 5,3 SÓ: 3,9

100%-os gyümölcsle  
Grillfűszeres csirkemell  
Sajtmártás  
Karottás rizs

Allergének:  
1,7,10

EN: 649  
ZS: 24,1 TZS: 5 FH: 34,1  
SZH: 72,5 CK: 24,8 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

AJKA

Általános iskola felső 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 tészta leves  
Pritaminos csirkeragu  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7,9

EN:580  
ZS: 23,4    TZS: 4,2    FH: 23,8  
SZH:67,9    CK:1,4    SÓ: 2,8

Magyaros karfiol leves  
Paradicsomos húsgombóc  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 658  
ZS: 21,5    TZS: 5,1    FH: 23  
SZH:89    CK: 16,6    SÓ: 2,2

Tárkonyos pulykabecsínált  
leves  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 686  
ZS: 18,8    TZS: 3,3    FH:25,9  
SZH:100,7    CK: 23    SÓ: 1,4

Zöldséges burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 742  
ZS: 17,4    TZS: 3,6    FH: 41,2  
SZH:99,6    CK: 7,7    SÓ: 3,4

Panírozott halrudacska  
Burgonyapüré  
Csemege uborka  
Csokoládés puding

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN: 681  
ZS: 18,7    TZS: 5,1    FH: 24,5  
SZH: 94,7    CK: 21,7    SÓ: 3,6

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 sajszelet  
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. 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 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.

# ÉTLAP

AJKA

Általános iskola felső 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:651 ZS: 23,6    TZS: 5    FH: 26,1 SZH:77,9    CK:11    SÓ: 3,1</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 688 ZS: 24,3    TZS: 4,2    FH: 21,4 SZH:93,4    CK: 9    SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 665 ZS: 25,5    TZS: 3,6    FH:27,9 SZH:79,1    CK: 9,2    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: 810 ZS: 20,6    TZS: 4,6    FH: 33,3 SZH:114,6    CK: 8,7    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: 613 ZS: 22,6    TZS: 3,6    FH: 37,7 SZH: 62,7    CK: 4,8    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 ételk 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.