

BALATONALMÁDI

Általános iskola felső 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:670
ZS: 28,7 TZS: 5,1 FH: 26
SZH:74,4 CK:12,3 SÓ: 2,7

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: 766
ZS: 19,1 TZS: 6,7 FH:25,1
SZH:117,2 CK: 24,7 SÓ: 2,7

Zellerleves
Temesvári szárnyas ragu
Teljes kiőrlésű kenyér
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN: 638
ZS: 17 TZS: 3,9 FH: 27,6
SZH:90,3 CK: 2,3 SÓ: 3,6

Limonádé
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 728
ZS: 12,5 TZS: 3,4 FH: 37,5
SZH: 110,1 CK: 20,1 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 ételke 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.

BALATONALMÁDI

Általános iskola felső tagozat

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 239 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:38,4 CK: 7,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH:7,2 SZH:43,2 CK: 9,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4 SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4</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>
EBÉD	<p>Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:538 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 19,7 SZH:49,6 CK:3,4 SÓ: 3,8</p>	<p>Alföldi tésztaleves <u>Stroganoff csirkecsíkok*</u> Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 684 ZS: 31,9 TZS: 6 FH: 25,3 SZH:71,7 CK: 1,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 670 ZS: 26,6 TZS: 11,3 FH:24,9 SZH:77,1 CK: 12 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 587 ZS: 31,4 TZS: 8,4 FH: 22,4 SZH:48,6 CK: 2,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u></p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 751 ZS: 19,8 TZS: 4,6 FH: 29,7 SZH: 107,6 CK: 20 SÓ: 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>Kenőmájas Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Sertészsír Fehérkenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 347 ZS: 20,9 TZS: 8,3 FH: 6 SZH:33,8 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:6,7 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:21,5 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Natúr joghurt Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 392 ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 14,2 SZH: 63,9 CK: 9 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>

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. 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.

BALATONALMÁDI

Általános iskola felső tagozat

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 254 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH:42,2 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 252 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH:11,3 SZH:39,5 CK: 8,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK: 24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:693 ZS: 32,6 TZS: 7,3 FH: 25,8 SZH:70,8 CK:1,1 SÓ: 3,1</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 621 ZS: 23,5 TZS: 6,3 FH: 23,1 SZH:70,3 CK: 10,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 861 ZS: 20,4 TZS: 4,9 FH:25,5 SZH:139,7 CK: 48 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 671 ZS: 30,4 TZS: 6,8 FH: 27,1 SZH:67,1 CK: 5,3 SÓ: 3,9</p>	<p>100%-os gyümölcsle Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 649 ZS: 24,1 TZS: 5 FH: 34,1 SZH: 72,5 CK: 24,8 SÓ: 2,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:22,2 CK:0,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 236 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH:30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0</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 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.

BALATONALMÁDI

Általános iskola felső tagozat

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:362 ZS: 9,7 TZS: 5,5 FH: 11,4 SZH:52,1 CK:22,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH:4,7 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 5,1 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 41,6 CK: 9,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Reszelt tésztalevés Pritaminos csirkeragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:580 ZS: 23,4 TZS: 4,2 FH: 23,8 SZH:67,9 CK:1,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros karfiollevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 658 ZS: 21,5 TZS: 5,1 FH: 23 SZH:89 CK: 16,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált levés Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 18,8 TZS: 3,3 FH:25,9 SZH:100,7 CK: 23 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 742 ZS: 17,4 TZS: 3,6 FH: 41,2 SZH:99,6 CK: 7,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 18,7 TZS: 5,1 FH: 24,5 SZH: 94,7 CK: 21,7 SÓ: 3,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 241 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH:28,5 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt szelet 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: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4</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. 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.

ÉTLAP

BALATONALMÁDI

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 kizsgálást 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.