

Balatonfüred

Általános iskola felső tagozat

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,11</p> <p>EN:277 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 11,6 SZH: 43,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Pritaminpaprikás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 10,8 SZH: 48,9 CK: 11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Tojáskrém Kenyer</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 359 ZS: 10,2 TZS: 2,8 FH: 17,4 SZH: 51,1 CK: 13,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás tej Vaj Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 389 ZS: 11,6 TZS: 3,8 FH: 17,3 SZH: 55,5 CK: 32,0 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 374 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 23,6 SZH: 52,2 CK: 13,3 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>Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:718 ZS: 30,2 TZS: 6,5 FH: 28,3 SZH: 78,0 CK: 4,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Karfiolleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 773 ZS: 31,5 TZS: 13,9 FH: 29,8 SZH: 87,6 CK: 2,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Magyaros gombaleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 700 ZS: 30,6 TZS: 7,1 FH: 24,6 SZH: 72,8 CK: 5,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Citromos kerti leves Csíkos szárnyastokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 744 ZS: 33,9 TZS: 5,8 FH: 28,4 SZH: 77,0 CK: 3,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsleves Lenmagos rántott halfilé Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 769 ZS: 28,5 TZS: 9,0 FH: 35,3 SZH: 87,6 CK: 22,7 SÓ: 1,3</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 12,1 SZH: 38,2 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,3 SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 11,1 TZS: 3,2 FH: 8,3 SZH: 29,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 377 ZS: 15,0 TZS: 7,2 FH: 19,1 SZH: 40,7 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Zabkeksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8</p> <p>EN: 227 ZS: 7,9 TZS: 0,0 FH: 3,5 SZH: 34,6 CK: 7,8 SÓ: 0,3</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>

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.

Balatonfüred

Általános iskola felső tagozat

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Dzsem Margarin Zsemle	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom	Vanília ízű tej Kakaós kalács	Tea Tojáskarika Margarin Kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:343 ZS: 7,2 TZS: 2,2 FH: 13,0 SZH: 55,0 CK: 23,4 SÓ: 1,0	EN: 325 ZS: 9,6 TZS: 2,4 FH: 10,4 SZH: 50,9 CK: 10,2 SÓ: 1,9	EN: 228 ZS: 3,5 TZS: 2,2 FH: 5,6 SZH: 42,3 CK: 11,5 SÓ: 1,0	EN: 394 ZS: 8,9 TZS: 4,6 FH: 14,5 SZH: 61,7 CK: 26,6 SÓ: 0,7	EN: 301 ZS: 6,1 TZS: 0,9 FH: 10,0 SZH: 53,0 CK: 10,2 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves gazdagon Sertés fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Dijoni sertésszelet Petrezselymes rizs Lilahagymás káposztasaláta Szilvás kevert sütemény	Sertés raguleves Teljes kiőrlésű kenyér Túróval töltött gombóc Édes tejföl Banán	Zellerleves Lecsós csirkecsíkok Párolt rizs	Zöldség krémleves Levesgyöngy Roston csirkemell filé Burgonyapüré Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:814 ZS: 35,8 TZS: 9,5 FH: 32,5 SZH: 83,7 CK: 3,4 SÓ: 3,3	EN: 821 ZS: 27,8 TZS: 7,1 FH: 36,9 SZH:102,0 CK: 29,1 SÓ: 3,2	EN: 837 ZS: 29,2 TZS: 7,9 FH: 28,0 SZH: 110,5 CK: 45,4 SÓ: 3,3	EN: 712 ZS: 23,7 TZS: 4,0 FH: 28,3 SZH: 91,6 CK: 2,9 SÓ: 2,9	EN: 712 ZS: 26,9 TZS: 7,0 FH: 35,4 SZH: 77,4 CK: 9,4 SÓ: 2,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Kenyér Kígyóuborka	Edami sajt Margarin Kifli	Gépsonka Margarin Kenyér	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:257 ZS: 8,7 TZS: 4,1 FH: 8,7 SZH: 38,2 CK: 0,3 SÓ: 1,4	EN: 310 ZS: 15,3 TZS: 7,7 FH: 14,4 SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	EN: 249 ZS: 5,8 TZS: 1,0 FH: 13,7 SZH: 37,3 CK: 0,0 SÓ: 1,7	EN: 291 ZS: 9,1 TZS: 2,3 FH: 9,3 SZH: 42,3 CK: 0,4 SÓ: 0,7	EN: 287 ZS: 1,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 58,9 CK: 11,3 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. 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 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.

Balatonfüred

Általános iskola felső tagozat

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:361 ZS: 7,9 TZS: 3,8 FH: 14,6 SZH: 57,0 CK: 30,4 SÓ: 0,7	Tea Főtt sertésvirslis Ketchup Búzakorpás diákrúd <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8 EN: 363 ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 11,1 SZH: 45,5 CK: 16,8 SÓ: 2,7	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 384 ZS: 10,2 TZS: 2,6 FH: 18,1 SZH: 53,9 CK: 13,4 SÓ: 1,8	Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 281 ZS: 5,2 TZS: 2,0 FH: 11,1 SZH: 47,8 CK: 21,3 SÓ: 0,5	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Erőleves friss zöldségekkel Sertéspörkölt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:701 ZS: 30,1 TZS: 4,4 FH: 30,1 SZH: 70,8 CK: 5,3 SÓ: 3,5	Alföldi tésztaleves Stroganoff sertésragu* Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 721 ZS: 27,6 TZS: 5,2 FH: 27,2 SZH: 86,0 CK: 2,7 SÓ: 1,6	Újhagymás lencseleves* Sajtos-tejfölös spagetti Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 809 ZS: 32,2 TZS: 11,6 FH: 30,3 SZH: 95,1 CK: 20,3 SÓ: 1,5	Fahéjas szilvaleves Szezámagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12 EN: 807 ZS: 30,6 TZS: 7,7 FH: 34,5 SZH: 93,0 CK: 29,3 SÓ: 3,5	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Császárszemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:238 ZS: 9,4 TZS: 4,0 FH: 8,9 SZH: 27,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 366 ZS: 14,9 TZS: 7,2 FH: 18,5 SZH: 39,0 CK: 0,0 SÓ: 2,1	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 280 ZS: 12,7 TZS: 3,8 FH: 9,4 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,6	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Körte <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 4,2 TZS: 2,1 FH: 5,9 SZH: 43,3 CK: 0,9 SÓ: 1,0	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> 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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

Balatonfüred

Általános iskola felső tagozat

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mogyorós krém Kenyér <u>Allergének:</u> 1,5,7,8 EN:401 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 16,0 SZH: 63,1 CK: 24,4 SÓ: 1,5	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 309 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 14,3 SZH: 51,4 CK: 12,2 SÓ: 1,4	Tea Főtt tojás Margarin Zsemle Sárgarépa hasáb <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 294 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 10,1 SZH: 42,6 CK: 10,3 SÓ: 0,9	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 379 ZS: 7,9 TZS: 4,0 FH: 14,2 SZH: 60,9 CK: 27,3 SÓ: 0,7	Tea Citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,4,10 EN: 305 ZS: 4,4 TZS: 0,0 FH: 9,6 SZH: 55,6 CK: 10,3 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Grízgaluska leves Sertés vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:764 ZS: 27,3 TZS: 6,2 FH: 31,3 SZH: 91,0 CK: 14,7 SÓ: 3,1	Köménymagleves Zsemlekocka Grillezett csirkecomb filé Lecsős karikaburgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,5,10,12 EN: 705 ZS: 24,2 TZS: 3,4 FH: 34,6 SZH: 77,3 CK: 1,1 SÓ: 2,5	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12 EN: 800 ZS: 28,1 TZS: 8,2 FH: 29,0 SZH: 105,5 CK: 31,6 SÓ: 3,1	Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Meggyes kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 835 ZS: 25,9 TZS: 4,9 FH: 32,2 SZH: 113,8 CK: 40,9 SÓ: 2,2	Magyaros karalábéleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 783 ZS: 31,8 TZS: 5,6 FH: 31,3 SZH: 88,1 CK: 4,6 SÓ: 3,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:264 ZS: 9,7 TZS: 4,8 FH: 5,1 SZH: 37,5 CK: 0,9 SÓ: 0,6	Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 289 ZS: 10,5 TZS: 2,4 FH: 13,0 SZH: 33,4 CK: 0,1 SÓ: 1,6	Reszelt sajt Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 350 ZS: 14,9 TZS: 7,4 FH: 18,0 SZH: 37,8 CK: 0,0 SÓ: 2,3	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 264 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 14,2 SZH: 38,3 CK: 0,0 SÓ: 1,6	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 3,4 FH: 8,0 SZH: 31,8 CK: 5,9 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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 a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedért kérjük, megértésedért 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

Balatonfüred

Általános iskola felső tagozat

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Zsemle	Tej Paprikás szalámi Margarin Kenyér	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:376 ZS: 7,2 TZS: 2,2 FH: 12,9 SZH: 63,3 CK: 33,6 SÓ: 1,0	EN: 396 ZS: 13,9 TZS: 4,6 FH: 19,4 SZH: 50,5 CK: 13,3 SÓ: 2,4	EN: 317 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 13,8 SZH: 52,1 CK: 11,8 SÓ: 1,7	EN: 419 ZS: 8,6 TZS: 3,8 FH: 15,7 SZH: 69,4 CK: 33,0 SÓ: 0,9	EN: 298 ZS: 6,5 TZS: 0,6 FH: 9,5 SZH: 49,6 CK: 10,3 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Reszeltészta leves Édes-savanyú csirkecsíkok Currys rizs	Jókai bableves Káposztás kocka Alma	Zöldségleves Tavaszi rizseshús sertésből Sárgarépás káposztasaláta	Vegyes gyümölcsleves Pritaminos halpogácsa Hagymás burgonya Uborkasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:789 ZS: 29,0 TZS: 6,2 FH: 25,9 SZH: 97,8 CK: 21,9 SÓ: 3,0	EN: 704 ZS: 28,5 TZS: 3,6 FH: 24,2 SZH: 83,9 CK: 13,7 SÓ: 1,7	EN: 835 ZS: 30,2 TZS: 10,0 FH: 27,4 SZH:108,5 CK: 16,1 SÓ: 2,6	EN: 700 ZS: 17,7 TZS: 3,6 FH: 31,5 SZH: 98,1 CK: 5,6 SÓ: 2,3	EN: 796 ZS: 26,7 TZS: 4,7 FH: 30,1 SZH: 105,3 CK: 24,1 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Kocka sajt Kifli Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:274 ZS: 9,0 TZS: 3,9 FH: 11,9 SZH: 37,7 CK: 0,0 SÓ: 2,1	EN: 330 ZS: 14,7 TZS: 7,2 FH: 16,5 SZH: 32,4 CK: 0,0 SÓ: 1,1	EN: 290 ZS: 14,2 TZS: 3,9 FH: 8,6 SZH: 29,7 CK: 0,5 SÓ: 2,0	EN: 289 ZS: 10,5 TZS: 0,0 FH: 10,4 SZH: 39,4 CK: 0,0 SÓ: 1,8	EN: 259 ZS: 5,1 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH: 44,1 CK: 1,5 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 kizsoltgálást 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.