

NAGYKOVÁCSI

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
Retek

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
Leccsós 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
Fokhagymás csirkecsíkok
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 615
ZS: 19 TZS: 4 FH: 24,5
SZH:79 CK: 2,5 SÓ: 2,5

Sertés raguleves
Túrós gombóc
Vaníliás tejföl
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 871
ZS: 23,8 TZS: 7 FH:25,8
SZH:132,4 CK: 33,4 SÓ: 3

Zellerleves
Szezámmagos szárnyas roló
Sárgaborsó főzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,11

EN: 681
ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 34,8
SZH:91,3 CK: 1,7 SÓ: 4,3

Limonádé
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 604
ZS: 10,5 TZS: 2,9 FH: 32,7
SZH: 89 CK: 12,5 SÓ: 3,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

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
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 220
ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8
SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Gyümölcs joghurt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN: 225
ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7
SZH: 38,2 CK: 15,3 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 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.

NAGYKOVÁCSI

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 Répahasáb	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 Kivi	Álföldi tésztaleves Stroganoff csirkecsikok* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<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:590 ZS: 27,3 SZH:60,9 TZS: 7,6 CK:14,7 FH: 20,7 SÓ: 5,2	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: 598 ZS: 21,3 SZH:72,6 TZS: 3,2 CK: 14 FH: 25,7 SÓ: 4,4	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	Pritaminos sajtkrém Szezámagos zsemle Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Kefir Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<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: 204 ZS: 5,3 SZH:30,7 TZS: 2,4 CK: 2,7 FH: 7,9 SÓ: 0,8	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: 386 ZS: 8,4 SZH: 63,7 TZS: 5,1 CK: 8,8 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 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.

NAGYKOVÁCSI

Általános iskola alsó 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 Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10 SZH:40,8 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: 236 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH:9,8 SZH:39,2 CK: 8,7 SÓ: 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 Kígyóborka</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:599 ZS: 27,8 TZS: 6 FH: 21,4 SZH:63,4 CK:0,9 SÓ: 3</p>	<p>Zsurmóka 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 Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 653 ZS: 16,5 TZS: 3,7 FH:19 SZH:105,2 CK: 44,6 SÓ: 1,8</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: 605 ZS: 27,6 TZS: 6,3 FH: 22,9 SZH:61,6 CK: 4,7 SÓ: 4,1</p>	<p>Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 633 ZS: 23,3 TZS: 5,4 FH: 32,5 SZH: 72 CK: 24 SÓ: 2,2</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 Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH:11,4 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</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. Csillagfűrt; 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.

ÉTLAP

NAGYKOVÁCSI

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

Gyümölcs tea
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

Gyümölcs tea
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 bulgur

Allergének:
1,7,9

EN:605
ZS: 22,3 TZS: 3,5 FH: 23,7
SZH:56,6 CK:0,8 SÓ: 1,8

Magyaros karfiol leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 489
ZS: 20,2 TZS: 5 FH: 18,8
SZH:55,5 CK: 12,5 SÓ: 1,3

Tárkonyos pulykabecsinált leve
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: 0,4

Zöldséges burgonya leves
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 (édesítőszerrel)
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
Kigyóborka

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. 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 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.

ÉTLAP

NAGYKOVÁCSI

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>Gyümölcs tea 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 Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2 SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8</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>Gyümölcs tea 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 (édesítőszerrel)</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 Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 588 ZS: 19,5 TZS: 2,7 FH: 28,1 SZH:71,6 CK: 0,7 SÓ: 3,8</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Grillfűszeres csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,11</p> <p>EN: 571 ZS: 22,5 TZS: 3,5 FH: 36,7 SZH: 53,5 CK: 1,1 SÓ: 2,1</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>
---	--	--	---	---	--	--

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>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.