

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej Kakaós kalács	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Retek	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:348 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:56,2 CK:25,2 SÓ: 0,7	EN: 249 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10 SZH:40,9 CK: 7,6 SÓ: 1,1	EN: 233 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8,1 SZH:38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9	EN: 326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3	EN: 246 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5 SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs	Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés raguleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Alma	Zellerleves Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér	Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Csalamádé (édesítőszerrel)		
<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:607 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1 SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5	EN: 615 ZS: 19 TZS: 4 FH: 24,5 SZH:79 CK: 2,5 SÓ: 2,5	EN: 871 ZS: 23,8 TZS: 7 FH:25,8 SZH:132,4 CK: 33,4 SÓ: 3	EN: 681 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 34,8 SZH:91,3 CK: 1,7 SÓ: 4,3	EN: 604 ZS: 10,5 TZS: 2,9 FH: 32,7 SZH: 89 CK: 12,5 SÓ: 3,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Edami sajt Margarin Kifli	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:217 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1	EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1	EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH:9 SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6	EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 225 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7 SZH: 38,2 CK: 15,3 SÓ: 0,7	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. 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.

SZIGETSZENTMIKLÓS

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 Majonéz 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 Majonézos 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér Kígyóborka	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom	Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:359 ZS: 9,4 SZH:52,9 TZS: 5,1 CK:21,2 FH: 10,8 SÓ: 1,2	EN: 246 ZS: 3,7 SZH:40,8 TZS: 2,1 CK: 7,6 FH: 10 SÓ: 1,1	EN: 236 ZS: 3,6 SZH:39,2 TZS: 1,9 CK: 8,7 FH:9,8 SÓ: 1	EN: 342 ZS: 7 SZH:55,3 TZS: 3,7 CK: 24,3 FH: 10,3 SÓ: 0,7	EN: 245 ZS: 5,2 SZH: 38,5 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH: 7,6 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs	Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Mákos metélt Körte	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:599 ZS: 27,8 SZH:63,4 TZS: 6 CK:0,9 FH: 21,4 SÓ: 3	EN: 621 ZS: 23,5 SZH:70,3 TZS: 6,3 CK: 10,5 FH: 23,1 SÓ: 2,2	EN: 653 ZS: 16,5 SZH:105,2 TZS: 3,7 CK: 44,6 FH:19 SÓ: 1,8	EN: 605 ZS: 27,6 SZH:61,6 TZS: 6,3 CK: 4,7 FH: 22,9 SÓ: 4,1	EN: 633 ZS: 23,3 SZH: 72 TZS: 5,4 CK: 24 FH: 32,5 SÓ: 2,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Zsemle	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:176 ZS: 6,7 SZH:22,2 TZS: 3,8 CK:0,9 FH: 4,9 SÓ: 0,9	EN: 236 ZS: 7 SZH:30,8 TZS: 1,9 CK: 0,8 FH: 8,1 SÓ: 1,4	EN: 271 ZS: 10,5 SZH:30,7 TZS: 5,9 CK: 0,5 FH:11,4 SÓ: 1,5	EN: 207 ZS: 4,5 SZH:32,3 TZS: 1,2 CK: 0,6 FH: 9,4 SÓ: 1,7	EN: 119 ZS: 4,4 SZH: 17,4 TZS: 3,4 CK: 16,3 FH: 1,9 SÓ: 0	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 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

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola alsó 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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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 tészta leves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:605 ZS: 22,3 TZS: 3,5 FH: 23,7 SZH:56,6 CK:0,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros karfiol leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 489 ZS: 20,2 TZS: 5 FH: 18,8 SZH:55,5 CK: 12,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leve Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16,8 TZS: 3,1 FH:23,6 SZH:87,5 CK: 20,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Zöldséges burgonya leves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 724 ZS: 16,8 TZS: 3,4 FH: 38,6 SZH:99,1 CK: 7,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 642 ZS: 18 TZS: 4,7 FH: 23,5 SZH: 88,4 CK: 20,9 SÓ: 3,3</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 Kigyóborka</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 sajszelet 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

SZIGETSZENTMIKLÓS

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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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: 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. Szezámmag; 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) megtekinthető.