

VÁRPALOTA

Általános iskola alsó 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>	<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>Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:607 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1 SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5</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: 755 ZS: 18,6 TZS: 6,4 FH:25 SZH:116 CK: 23,7 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: 579 ZS: 15,1 TZS: 3,5 FH: 24,1 SZH:83,7 CK: 2,2 SÓ: 3,6</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 643 ZS: 10,6 TZS: 2,9 FH: 33,2 SZH: 98,4 CK: 18,9 SÓ: 2,5</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>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>	<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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk 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.

VÁRPALOTA

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 Répagasáb	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	Alföldi tésztaleves <u>Stroganoff csirkecsíkok*</u> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u>		
<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:538 ZS: 27,3 SZH:49,6 TZS: 7,6 CK:3,4 FH: 19,7 SÓ: 3,8	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: 587 ZS: 31,4 SZH:48,6 TZS: 8,4 CK: 2,7 FH: 22,4 SÓ: 0,8	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	Sertészsír Fehérkenyér Póréhagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Natúr joghurt Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<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: 347 ZS: 20,9 SZH:33,8 TZS: 8,3 CK: 0 FH: 6 SÓ: 1,2	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: 392 ZS: 8,4 SZH: 63,9 TZS: 5,3 CK: 9 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. 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 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.

VÁRPALOTA

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 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: 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 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:599 ZS: 27,8 TZS: 6 FH: 21,4 SZH:63,4 CK:0,9 SÓ: 3</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: 781 ZS: 17,1 TZS: 3,8 FH:22,7 SZH:130,7 CK: 44,9 SÓ: 2,5</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: 3,9</p>	<p>100%-os gyümölcsle Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 602 ZS: 22,1 TZS: 4,7 FH: 31,2 SZH: 68,3 CK: 24,7 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.

VÁRPALOTA

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

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:515
ZS: 20,6 TZS: 3,6 FH: 20,5
SZH:61,4 CK:1,3 SÓ: 2,8

Magyaros karfiol leves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 617
ZS: 20,5 TZS: 5 FH: 22,4
SZH:81,9 CK: 12,8 SÓ: 2,1

Tárkonyos pulykabecsínált
leves
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: 0,7

Zöldséges burgonyaleves
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
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
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) megtekinthető.

ÉTLAP

VÁRPALOTA

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>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: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</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 Burgonyapüré Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 725 ZS: 18,1 TZS: 4 FH: 29,1 SZH:103,8 CK: 7,4 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: 570 ZS: 21,5 TZS: 3,4 FH: 34,5 SZH: 57,7 CK: 4,4 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 étel 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.