

VÁRPALOTA

Általános iskola felső 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:670 ZS: 28,7 TZS: 5,1 FH: 26 SZH:74,4 CK:12,3 SÓ: 2,7</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: 766 ZS: 19,1 TZS: 6,7 FH:25,1 SZH:117,2 CK: 24,7 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: 638 ZS: 17 TZS: 3,9 FH: 27,6 SZH:90,3 CK: 2,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 728 ZS: 12,5 TZS: 3,4 FH: 37,5 SZH: 110,1 CK: 20,1 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 Kígyóborka</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 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 felső tagozat

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN:267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea
Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 239
ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8
SZH:38,4 CK: 7,6 SÓ: 1,6

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Répaghasáb

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 273
ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH:7,2
SZH:43,2 CK: 9,9 SÓ: 1,1

Tej
Gabonapehely

Allergének:
1,6,7

EN: 256
ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3
SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3

Gyümölcsstea
Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,12

EN: 246
ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4
SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:538
ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 19,7
SZH:49,6 CK:3,4 SÓ: 3,8

Alföldi tésztaleves
Stroganoff csirkecsikok*
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10

EN: 684
ZS: 31,9 TZS: 6 FH: 25,3
SZH:71,7 CK: 1,7 SÓ: 2,8

Fejtett bableves
Sajtos-tejfölös tészta
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 670
ZS: 26,6 TZS: 11,3 FH:24,9
SZH:77,1 CK: 12 SÓ: 2

Daragaluska leves
Rakott karfiol

Allergének:
1,3,7,9

EN: 587
ZS: 31,4 TZS: 8,4 FH: 22,4
SZH:48,6 CK: 2,7 SÓ: 0,8

Paradicsomleves
Rántott halfilé
Snidlinges burgonya
Majonézes tavaszi saláta*

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 751
ZS: 19,8 TZS: 4,6 FH: 29,7
SZH: 107,6 CK: 20 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7,10

EN:233
ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4
SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1

Sertészsír
Fehérkenyér
Póréhagyma

Allergének:
1,6

EN: 347
ZS: 20,9 TZS: 8,3 FH: 6
SZH:33,8 CK: 0 SÓ: 1,2

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN: 217
ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:6,7
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Trappista sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Retek

Allergének:
1,7

EN: 231
ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1
SZH:21,5 CK: 0,3 SÓ: 1,8

Natúr joghurt
Sajtos stangli

Allergének:
1,6,7

EN: 392
ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 14,2
SZH: 63,9 CK: 9 SÓ: 1

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. 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 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 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 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 Csíkos 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 a vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

VÁRPALOTA

Általános iskola felső 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 tésztalevés
Pritaminos csirkeragu
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,9

EN:580
ZS: 23,4 TZS: 4,2 FH: 23,8
SZH:67,9 CK:1,4 SÓ: 2,8

Magyaros karfiollevés
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 658
ZS: 21,5 TZS: 5,1 FH: 23
SZH:89 CK: 16,6 SÓ: 2,2

Tárkonyos pulykabecsinált
levés
Káposztás kocka
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 686
ZS: 18,8 TZS: 3,3 FH:25,9
SZH:100,7 CK: 23 SÓ: 1,4

Zöldséges burgonyaleves
Borsos szárnyas tokány
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 742
ZS: 17,4 TZS: 3,6 FH: 41,2
SZH:99,6 CK: 7,7 SÓ: 3,4

Panírozott halrudacska
Burgonyapüré
Csemege uborka
Csokoládés puding

Allergének:
1,4,7,10,12

EN: 681
ZS: 18,7 TZS: 5,1 FH: 24,5
SZH: 94,7 CK: 21,7 SÓ: 3,6

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 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 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.