

Veszprém

Általános iskola alsó tagozat

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Gabonagolyó  <u>Allergének:</u> 1,7,8,11 EN:277 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 11,6 SZH: 43,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4	Tea Pritaminpaprikás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 6,8 SZH: 42,5 CK: 10,1 SÓ: 1,3	Tej Tojáskrém Kenyer  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 334 ZS: 10,1 TZS: 2,8 FH: 16,4 SZH: 45,8 CK: 13,4 SÓ: 1,0	Karamellás tej Vaj Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 389 ZS: 11,6 TZS: 3,8 FH: 17,3 SZH: 56,5 CK: 32,0 SÓ: 0,9	Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 347 ZS: 8,8 TZS: 2,4 FH: 22,6 SZH: 46,9 CK: 13,3 SÓ: 2,0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:610 ZS: 28,7 TZS: 6,0 FH: 22,2 SZH: 62,9 CK: 13,9 SÓ: 2,4	Karfiolleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 644 ZS: 28,3 TZS: 10,1 FH: 23,1 SZH: 70,5 CK: 2,8 SÓ: 1,3	Magyaros gombaleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 600 ZS: 25,5 TZS: 6,1 FH: 23,8 SZH: 64,9 CK: 5,5 SÓ: 1,5	Citromos kerti leves Csíkos szárnyastokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 617 ZS: 25,1 TZS: 5,1 FH: 24,2 SZH: 70,2 CK: 3,6 SÓ: 1,2	Gyümölcsleves Lenmagos rántott halfilé Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 689 ZS: 25,6 TZS: 8,1 FH: 31,3 SZH: 78,8 CK: 22,3 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:259 ZS: 8,8 TZS: 3,6 FH: 11,1 SZH: 32,8 CK: 0,0 SÓ: 1,2	Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,3 SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 1,3	Paprikás szalámi Margarin Kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 255 ZS: 11,1 TZS: 3,2 FH: 8,3 SZH: 29,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 314 ZS: 12,1 TZS: 5,4 FH: 15,4 SZH: 35,2 CK: 0,0 SÓ: 1,9	Zabkeksz Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8 EN: 227 ZS: 7,9 TZS: 0,0 FH: 3,5 SZH: 34,6 CK: 13,8 SÓ: 0,3	<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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Veszprém

Általános iskola alsó 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:333 ZS: 7,2 TZS: 2,2 FH: 12,6 SZH: 53,0 CK: 23,4 SÓ: 1,0	EN: 295 ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,4 SZH: 44,5 CK: 9,2 SÓ: 1,8	EN: 224 ZS: 3,5 TZS: 2,2 FH: 5,6 SZH: 41,3 CK: 10,5 SÓ: 1,0	EN: 337 ZS: 7,5 TZS: 4,2 FH: 12,7 SZH: 52,7 CK: 25,1 SÓ: 0,7	EN: 252 ZS: 6,0 TZS: 0,9 FH: 9,0 SZH: 41,8 CK: 9,1 SÓ: 1,2	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:730 ZS: 29,1 TZS: 8,7 FH: 29,3 SZH: 81,5 CK: 3,3 SÓ: 2,9	EN: 735 ZS: 27,3 TZS: 6,6 FH: 28,7 SZH: 90,2 CK: 27,9 SÓ: 2,9	EN: 741 ZS: 26,1 TZS: 7,4 FH: 26,6 SZH: 95,9 CK: 65,4 SÓ: 3,0	EN: 618 ZS: 22,5 TZS: 3,2 FH: 26,2 SZH: 73,5 CK: 2,4 SÓ: 2,3	EN: 649 ZS: 24,8 TZS: 6,0 FH: 32,8 SZH: 70,6 CK: 8,2 SÓ: 2,0	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:228 ZS: 8,6 TZS: 4,1 FH: 6,7 SZH: 32,9 CK: 0,3 SÓ: 1,2	EN: 274 ZS: 12,7 TZS: 6,0 FH: 11,8 SZH: 27,1 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 224 ZS: 5,7 TZS: 1,0 FH: 12,7 SZH: 32,0 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 272 ZS: 8,0 TZS: 2,3 FH: 9,2 SZH: 40,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7	EN: 207 ZS: 1,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 39,4 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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Veszprém

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Kakaós tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:327 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 12,6 SZH: 53,0 CK: 29,4 SÓ: 0,6	Tea Főtt sertésvirslis Ketchup Búzakorpás diákrúd  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8 EN: 358 ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 11,1 SZH: 44,5 CK: 15,7 SÓ: 2,7	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 338 ZS: 9,1 TZS: 2,6 FH: 15,1 SZH: 48,0 CK: 13,4 SÓ: 1,6	Tej Gabonapely  <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:
<b>EBÉD</b>	Erőleves friss zöldségekkel Sertéspörkölt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:617 ZS: 22,8 TZS: 3,9 FH: 28,3 SZH: 68,9 CK: 5,1 SÓ: 3,1	Alföldi tésztaleves <b>Stroganoff sertésragu*</b> Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 620 ZS: 23,5 TZS: 4,5 FH: 23,5 SZH: 75,1 CK: 2,4 SÓ: 1,5	<b>Újhagymás lencseleves*</b> Sajtos-tejfölös spagetti Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 700 ZS: 25,8 TZS: 9,4 FH: 29,1 SZH: 84,2 CK: 15,1 SÓ: 1,3	Fahéjas szilvaleves Szezámagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12 EN: 715 ZS: 26,7 TZS: 6,2 FH: 29,3 SZH: 87,2 CK: 25,1 SÓ: 2,7	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:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájas Császárszemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:218 ZS: 9,1 TZS: 4,0 FH: 8,6 SZH: 23,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 303 ZS: 12,0 TZS: 5,4 FH: 14,7 SZH: 33,5 CK: 0,0 SÓ: 1,9	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: 220 ZS: 4,2 TZS: 4,2 FH: 5,8 SZH: 39,7 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 közelmúltban végzett munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Veszprém

Általános iskola alsó tagozat

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7,8</p> <p>EN:336 ZS: 9,5    TZS: 4,0    FH: 13,0 SZH: 52,3    CK: 22,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,0    TZS: 1,4    FH: 10,5 SZH: 44,0    CK: 10,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Zsemle Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 290 ZS: 8,3    TZS: 1,5    FH: 10,1 SZH: 41,6    CK: 9,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 328 ZS: 7,3    TZS: 3,7    FH: 12,0 SZH: 52,0    CK: 26,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10</p> <p>EN: 225 ZS: 3,1    TZS: 0,0    FH: 6,6 SZH: 42,2    CK: 9,3    SÓ: 1,5</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>
EBÉD	<p>Grízgaluska leves Sertés vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:705 ZS: 26,9    TZS: 6,0    FH: 28,0 SZH: 80,9    CK: 14,7    SÓ: 2,6</p>	<p>Köménymagleves Zsemlekocka Grillezett csirkecomb filé Lecsős karikaburgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,10,12</p> <p>EN: 608 ZS: 22,3    TZS: 3,1    FH: 26,5 SZH: 72,0    CK: 1,0    SÓ: 2,3</p>	<p>Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12</p> <p>EN: 732 ZS: 25,2    TZS: 7,6    FH: 25,9 SZH: 96,8    CK: 31,5    SÓ: 2,9</p>	<p>Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Meggyes kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 743 ZS: 24,4    TZS: 4,8    FH: 26,8 SZH: 99,9    CK: 37,9    SÓ: 2,1</p>	<p>Magyaros karalábéleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 682 ZS: 26,8    TZS: 5,0    FH: 26,9 SZH: 79,0    CK: 4,6    SÓ: 3,2</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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:255 ZS: 9,7    TZS: 4,8    FH: 5,0 SZH: 35,4    CK: 0,9    SÓ: 0,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,5    TZS: 2,4    FH: 9,0 SZH: 29,9    CK: 0,1    SÓ: 1,6</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 288 ZS: 12,0    TZS: 5,6    FH: 14,2 SZH: 32,3    CK: 0,0    SÓ: 1,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 5,6    TZS: 0,7    FH: 13,2 SZH: 32,9    CK: 0,0    SÓ: 1,5</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4    TZS: 3,4    FH: 8,0 SZH: 31,8    CK: 5,9    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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Veszprém

Általános iskola alsó 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:356 ZS: 6,8 TZS: 2,2 FH: 11,9 SZH: 60,3 CK: 33,6 SÓ: 1,0	EN: 372 ZS: 13,8 TZS: 4,5 FH: 18,4 SZH: 45,2 CK: 13,3 SÓ: 2,2	EN: 255 ZS: 3,5 TZS: 1,1 FH: 10,2 SZH: 44,9 CK: 10,1 SÓ: 1,3	EN: 385 ZS: 8,6 TZS: 3,8 FH: 14,7 SZH: 62,1 CK: 32,0 SÓ: 0,9	EN: 268 ZS: 6,4 TZS: 0,6 FH: 8,5 SZH: 43,2 CK: 9,3 SÓ: 1,4	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:713 ZS: 23,3 TZS: 5,9 FH: 22,7 SZH: 95,6 CK: 21,9 SÓ: 2,7	EN: 601 ZS: 21,0 TZS: 3,1 FH: 19,0 SZH: 62,4 CK: 11,1 SÓ: 1,5	EN: 741 ZS: 27,0 TZS: 8,8 FH: 25,0 SZH: 95,4 CK: 15,3 SÓ: 2,4	EN: 629 ZS: 17,1 TZS: 3,1 FH: 28,4 SZH: 85,3 CK: 4,0 SÓ: 1,9	EN: 737 ZS: 25,8 TZS: 4,6 FH: 28,7 SZH: 94,2 CK: 23,4 SÓ: 1,0	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:239 ZS: 8,9 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 31,4 CK: 0,0 SÓ: 1,9	EN: 293 ZS: 11,9 TZS: 5,4 FH: 13,8 SZH: 32,2 CK: 0,0 SÓ: 0,8	EN: 280 ZS: 13,2 TZS: 3,9 FH: 8,5 SZH: 29,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	EN: 263 ZS: 10,4 TZS: 0,0 FH: 9,4 SZH: 34,0 CK: 0,0 SÓ: 1,6	EN: 210 ZS: 4,1 TZS: 2,5 FH: 5,5 SZH: 36,5 CK: 1,5 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.