

Kecskemét

Általános Iskola Alsó tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,3 TZS: 5,0 FH: 12,6 SZH: 55,4 CK: 25,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 5,8 TZS: 3,4 FH: 10,1 SZH: 40,6 CK: 8,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Natúr sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 279 ZS: 8,5 TZS: 4,8 FH: 8,1 SZH: 41,2 CK: 7,0 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 353 ZS: 8,4 TZS: 3,4 FH: 11,6 SZH: 53,2 CK: 28,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Őszibarack tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 260 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7,9 SZH: 40,1 CK: 7,1 SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Tojásleves Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:741 ZS: 22,8 TZS: 3,1 FH: 31,3 SZH: 97,8 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 637 ZS: 17,4 TZS: 3,6 FH: 28,7 SZH: 87,8 CK: 2,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Sertésragu leves Túrós csusza Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 742 ZS: 31,2 TZS: 10,7 FH: 35,9 SZH: 78,8 CK: 10,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Magyaros zellerleves Szezámmagos szárnyas vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11</p> <p>EN: 670 ZS: 16,6 TZS: 2,3 FH: 35,1 SZH: 89,9 CK: 1,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Karfiolleves Csirke nuggets Burgonyapüré Vegyes vágott savanyúság édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 703 ZS: 21,0 TZS: 3,6 FH: 28,2 SZH: 97,0 CK: 6,6 SÓ: 2,7</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 6,3 SZH: 32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 270 ZS: 12,7 TZS: 6,6 FH: 12,5 SZH: 25,7 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 223 ZS: 5,4 TZS: 1,6 FH: 10,5 SZH: 31,2 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 9,5 SZH: 33,0 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,5 TZS: 2,7 FH: 7,4 SZH: 43,0 CK: 16,8 SÓ: 0,9</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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstétet 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.

Kecskemét

Általános Iskola Alsó tagozat

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:343 ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH: 12,4 SZH: 52,4 CK: 19,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 285 ZS: 9,6 TZS: 2,7 FH: 9,6 SZH: 38,6 CK: 7,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Őszibarack tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 272 ZS: 7,7 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH: 40,4 CK: 7,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 231 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 9,2 SZH: 36,0 CK: 19,0 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 0,9 TZS: 0,3 FH: 5,4 SZH: 38,2 CK: 7,0 SÓ: 1,0</p>		
EBÉD	<p>Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:519 ZS: 18,2 TZS: 4,5 FH: 29,5 SZH: 55,1 CK: 1,4 SÓ: 3,5</p>	<p>Alföldi tésztalesves Stroganoff szárnyas tokány Párolt rizs Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 679 ZS: 16,4 TZS: 3,6 FH: 26,2 SZH:102,9 CK: 1,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös makaróni Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 692 ZS: 17,4 TZS: 7,7 FH: 26,9 SZH:108,6 CK: 10,0 SÓ: 1,9</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Kerti zöldségfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 663 ZS: 15,4 TZS: 4,7 FH: 36,6 SZH: 90,6 CK: 17,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 754 ZS: 17,5 TZS: 2,8 FH: 33,7 SZH: 113,1 CK: 18,1 SÓ: 2,4</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:259 ZS: 9,3 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH: 31,8 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Natúr sajtkrém Pritaminpaprika Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 252 ZS: 9,3 TZS: 4,6 FH: 9,0 SZH: 31,5 CK: 0,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 8,0 TZS: 2,9 FH: 7,0 SZH: 32,7 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pritaminpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 315 ZS: 13,4 TZS: 6,9 FH: 13,7 SZH: 32,2 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Alma Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,11</p> <p>EN: 252 ZS: 14,8 TZS: 6,4 FH: 3,7 SZH: 25,9 CK: 5,5 SÓ: 0,6</p>		

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 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.

Kecskemét

Általános Iskola Alsó tagozat

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 5,8 TZS: 3,4 FH: 10,2 SZH: 39,8 CK: 8,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Mogyoróskré Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 376 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 12,7 SZH: 52,9 CK: 29,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos tea Tonhalkré Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN: 290 ZS: 7,6 TZS: 1,3 FH: 13,2 SZH: 40,2 CK: 7,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 12,9 SZH: 57,1 CK: 28,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 266 ZS: 7,6 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH: 39,0 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 721 ZS: 33,2 TZS: 8,0 FH: 31,2 SZH: 88,5 CK: 13,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 748 ZS: 21,8 TZS: 4,7 FH: 30,9 SZH: 102,0 CK: 1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 704 ZS: 30,5 TZS: 3,6 FH: 23,0 SZH: 84,4 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldségkrém leves leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 640 ZS: 28,8 TZS: 6,1 FH: 26,5 SZH: 66,6 CK: 2,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkemell Snidlinges sajt mártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 846 ZS: 21,4 TZS: 9,3 FH: 42,2 SZH: 114,3 CK: 29,2 SÓ: 3,0</p>		
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 240 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 8,9 SZH: 33,9 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 291 ZS: 17,2 TZS: 0,5 FH: 6,6 SZH: 26,6 CK: 1,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 309 ZS: 13,3 TZS: 6,9 FH: 13,4 SZH: 31,4 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 229 ZS: 5,5 TZS: 1,6 FH: 10,9 SZH: 32,1 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 201 ZS: 4,8 TZS: 2,7 FH: 8,6 SZH: 30,8 CK: 7,0 SÓ: 0,7</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) megtekinthető.

ÉTLAP

Kecskemét

Általános Iskola Alsó tagozat

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Natúr vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:384 ZS: 12,8 TZS: 7,9 FH: 13,9 SZH: 48,6 CK: 14,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 380 ZS: 8,6 TZS: 3,7 FH: 12,5 SZH: 58,6 CK: 28,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,7 TZS: 1,5 FH: 5,2 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Pacsní</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 297 ZS: 8,7 TZS: 4,7 FH: 11,2 SZH: 39,8 CK: 15,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Csipkebogyó tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 8,4 TZS: 3,0 FH: 7,9 SZH: 39,2 CK: 7,1 SÓ: 1,4</p>		
--	--	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Reszelt tészta leves Pritaminos szárnyas tokány Petrezselymes bulgur Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:619 ZS: 15,9 TZS: 3,3 FH: 30,3 SZH: 84,0 CK: 1,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros karfiol leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 17,3 TZS: 4,7 FH: 22,2 SZH: 95,2 CK: 16,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Pulyka becsinált leves Káposztás kocka Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 682 ZS: 10,3 TZS: 1,9 FH: 30,7 SZH:113,1 CK: 13,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 651 ZS: 14,6 TZS: 3,0 FH: 37,1 SZH: 88,8 CK: 7,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Erőleves Sajtos halporció Burgonyapüré Céklasaláta édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 731 ZS: 15,6 TZS: 6,0 FH: 40,9 SZH: 102,4 CK: 5,9 SÓ: 3,7</p>		
--	---	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:257 ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 10,1 SZH: 31,4 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH: 9,0 SZH: 34,7 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 316 ZS: 13,4 TZS: 6,9 FH: 13,7 SZH: 32,6 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Füstölt pulyka párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 9,1 TZS: 3,0 FH: 7,9 SZH: 33,9 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 184 ZS: 5,2 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 27,0 CK: 3,0 SÓ: 1,4</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) megtekinthető.

ÉTLAP

Kecskemét

Általános Iskola Alsó tagozat

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:364 ZS: 8,7 TZS: 3,7 FH: 12,5 SZH: 54,0 CK: 22,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 5,7 TZS: 3,4 FH: 9,9 SZH: 39,7 CK: 8,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 349 ZS: 8,1 TZS: 4,4 FH: 12,3 SZH: 53,0 CK: 28,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 370 ZS: 12,7 TZS: 7,5 FH: 13,1 SZH: 45,1 CK: 11,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Epres tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 266 ZS: 7,7 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH: 38,8 CK: 7,1 SÓ: 1,2</p>		
---	---	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Lebbencs leves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:639 ZS: 15,7 TZS: 3,9 FH: 32,0 SZH: 89,1 CK: 6,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Húsgombóc leves Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 749 ZS: 17,4 TZS: 4,8 FH: 29,1 SZH: 116,0 CK: 6,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 726 ZS: 22,0 TZS: 3,3 FH: 27,6 SZH: 101,2 CK: 5,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 583 ZS: 15,4 TZS: 2,2 FH: 30,4 SZH: 76,7 CK: 1,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 762 ZS: 23,0 TZS: 3,2 FH: 38,7 SZH: 95,7 CK: 5,0 SÓ: 2,7</p>		
--	---	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:251 ZS: 8,9 TZS: 4,9 FH: 8,4 SZH: 32,2 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,3 TZS: 2,7 FH: 9,6 SZH: 34,6 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 13,3 TZS: 6,9 FH: 13,7 SZH: 31,9 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 223 ZS: 5,4 TZS: 1,6 FH: 10,5 SZH: 31,2 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8</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. Szézámmag; 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.