

Kecskemét

Általános Iskola Felső tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vanília tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:390 ZS: 10,2 TZS: 5,5 FH: 13,5 SZH: 60,9 CK: 25,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 6,0 TZS: 3,5 FH: 11,0 SZH: 45,7 CK: 8,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Citromos tea Natúr sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 308 ZS: 11,1 TZS: 6,3 FH: 9,1 SZH: 41,3 CK: 7,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 378 ZS: 8,5 TZS: 3,4 FH: 12,3 SZH: 58,2 CK: 29,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Őszibarack tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 286 ZS: 7,4 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 45,5 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>		
EBÉD	<p>Tojásleves Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:799 ZS: 24,2 TZS: 3,3 FH: 34,1 SZH:105,9 CK: 0,6 SÓ: 1,7</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: 709 ZS: 20,3 TZS: 4,2 FH: 32,9 SZH: 94,8 CK: 3,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Sertésragu leves Túrós csusza Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 796 ZS: 32,3 TZS: 11,1 FH: 40,5 SZH: 85,0 CK: 10,7 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: 735 ZS: 18,3 TZS: 2,5 FH: 40,0 SZH: 97,2 CK: 1,3 SÓ: 2,2</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: 756 ZS: 21,5 TZS: 3,7 FH: 29,7 SZH: 107,0 CK: 7,2 SÓ: 2,9</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 7,2 SZH: 37,2 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 308 ZS: 15,5 TZS: 8,4 FH: 15,3 SZH: 25,8 CK: 1,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 249 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 11,4 SZH: 36,3 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 272 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 38,2 CK: 0,4 SÓ: 2,0</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 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.

Kecskemét

Általános Iskola Felső 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: 311 ZS: 9,7 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 43,7 CK: 7,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Őszibarack tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 298 ZS: 7,8 TZS: 1,5 FH: 9,4 SZH: 45,5 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 267 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 9,9 SZH: 44,2 CK: 21,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Citromos tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 1,1 TZS: 0,3 FH: 6,2 SZH: 43,3 CK: 7,1 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:577 ZS: 19,8 TZS: 4,9 FH: 33,1 SZH: 61,7 CK: 1,5 SÓ: 3,9</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyas tokány Párolt rizs Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 762 ZS: 17,5 TZS: 3,8 FH: 30,4 SZH:116,4 CK: 1,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös makaróni Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 775 ZS: 19,1 TZS: 8,7 FH: 30,5 SZH:121,4 CK: 10,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Kerti zöldségfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 739 ZS: 17,0 TZS: 5,3 FH: 40,6 SZH:101,4 CK: 20,7 SÓ: 2,3</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: 835 ZS: 19,4 TZS: 3,1 FH: 37,6 SZH: 124,9 CK: 19,7 SÓ: 2,7</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:286 ZS: 9,4 TZS: 4,1 FH: 11,0 SZH: 36,9 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Natúr sajtkrém Pritaminpaprika Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 280 ZS: 11,9 TZS: 6,1 FH: 10,0 SZH: 31,7 CK: 0,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 279 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 9,0 SZH: 38,3 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pritaminpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 379 ZS: 16,4 TZS: 8,7 FH: 17,3 SZH: 37,5 CK: 0,4 SÓ: 2,0</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. 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.

Kecskemét

Általános Iskola Felső tagozat

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:288 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 11,0 SZH: 45,0 CK: 8,0 SÓ: 1,5	Tej Mogyoróskré Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 400 ZS: 10,6 TZS: 5,5 FH: 13,5 SZH: 57,9 CK: 30,5 SÓ: 1,3	Citromos tea Tonhalkré Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,10 EN: 322 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 16,7 SZH: 45,3 CK: 7,6 SÓ: 1,6	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 373 ZS: 5,4 TZS: 3,0 FH: 13,9 SZH: 62,6 CK: 28,9 SÓ: 0,3	Erdei gyümölcsös tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 292 ZS: 7,8 TZS: 1,5 FH: 9,3 SZH: 44,2 CK: 7,8 SÓ: 1,4		
---	--	--	---	---	--	--

EBÉD

Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:774 ZS: 24,2 TZS: 4,7 FH: 33,0 SZH: 104,5 CK: 18,1 SÓ: 2,2	Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 806 ZS: 23,1 TZS: 4,9 FH: 33,8 SZH: 110,0 CK: 1,8 SÓ: 1,7	Frankfurteri leves Mákos tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 785 ZS: 33,0 TZS: 3,6 FH: 25,7 SZH: 96,8 CK: 26,1 SÓ: 1,4	Zöldségkrém leves leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 700 ZS: 31,8 TZS: 6,6 FH: 29,2 SZH: 71,9 CK: 2,9 SÓ: 0,9	Gyümölcsleves Fűszeres csirkemell Snidlinges sajt mártás Karottás rizs <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11 EN: 909 ZS: 22,4 TZS: 9,4 FH: 46,6 SZH: 123,0 CK: 29,3 SÓ: 3,2		
--	---	--	---	--	--	--

UZSONNA

Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 8,9 SZH: 33,9 CK: 0,3 SÓ: 1,5	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 291 ZS: 17,2 TZS: 0,5 FH: 6,6 SZH: 26,6 CK: 1,8 SÓ: 0,8	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 373 ZS: 16,2 TZS: 8,7 FH: 17,1 SZH: 36,6 CK: 0,4 SÓ: 2,0	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 255 ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 11,7 SZH: 37,2 CK: 0,4 SÓ: 1,9	Kefir Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 201 ZS: 4,8 TZS: 2,7 FH: 8,6 SZH: 30,8 CK: 7,0 SÓ: 0,7		
--	--	---	---	---	--	--

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.

Kecskemét

Általános Iskola Felső 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: 406 ZS: 8,8 TZS: 3,8 FH: 13,3 SZH: 63,7 CK: 28,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 287 ZS: 8,8 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH: 44,5 CK: 7,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Molnárka</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: 317 ZS: 10,3 TZS: 3,8 FH: 10,0 SZH: 44,5 CK: 7,2 SÓ: 1,7</p>		
--	--	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Reszelt tésztalevés Pritaminos szárnyas tokány Petrezselymes bulgur Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:693 ZS: 17,4 TZS: 3,6 FH: 34,6 SZH: 94,3 CK: 1,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros karfiollevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 749 ZS: 20,1 TZS: 5,6 FH: 25,8 SZH:111,2 CK: 21,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Pulyka becsinált leves Káposztás kocka Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 731 ZS: 14,4 TZS: 3,2 FH: 32,6 SZH:115,4 CK: 13,6 SÓ: 1,6</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: 732 ZS: 16,7 TZS: 3,4 FH: 43,0 SZH: 97,9 CK: 8,7 SÓ: 1,9</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: 825 ZS: 17,7 TZS: 6,7 FH: 46,2 SZH: 115,3 CK: 6,8 SÓ: 4,3</p>		
---	--	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:283 ZS: 9,4 TZS: 4,1 FH: 10,9 SZH: 36,5 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 268 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 9,8 SZH: 40,1 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 380 ZS: 16,3 TZS: 8,7 FH: 17,4 SZH: 37,8 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Füstölt pulyka párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 277 ZS: 9,2 TZS: 3,0 FH: 8,6 SZH: 39,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,0 SZH: 27,4 CK: 3,4 SÓ: 1,6</p>		
--	--	--	---	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. 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

Kecskemét

Általános Iskola Felső 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:390 ZS: 8,9 TZS: 3,8 FH: 13,3 SZH: 59,1 CK: 22,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 10,7 SZH: 44,8 CK: 8,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 385 ZS: 9,0 TZS: 4,8 FH: 13,3 SZH: 58,8 CK: 29,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 396 ZS: 12,9 TZS: 7,6 FH: 14,0 SZH: 50,2 CK: 11,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Epres tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 292 ZS: 7,8 TZS: 1,5 FH: 9,4 SZH: 44,0 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>		
---	--	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Lebbencs leves Csirkepörkölt Töfközelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:699 ZS: 16,8 TZS: 4,2 FH: 35,7 SZH: 97,4 CK: 7,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Húsgombóc leves Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 784 ZS: 19,9 TZS: 5,7 FH: 31,2 SZH:117,4 CK: 7,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 766 ZS: 22,5 TZS: 3,3 FH: 28,4 SZH:109,2 CK: 5,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Csontleves Szárnys vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 652 ZS: 17,5 TZS: 2,5 FH: 34,1 SZH: 84,8 CK: 1,4 SÓ: 2,5</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: 811 ZS: 24,0 TZS: 3,3 FH: 42,0 SZH: 102,1 CK: 5,5 SÓ: 2,9</p>		
--	--	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:306 ZS: 11,6 TZS: 6,4 FH: 10,2 SZH: 37,5 CK: 0,3 SÓ: 1,5</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: 377 ZS: 16,3 TZS: 8,7 FH: 17,4 SZH: 37,2 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 249 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 11,4 SZH: 36,3 CK: 0,4 SÓ: 1,9</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.