

## SZEKSZÁRD

## 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, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 406 ZS: 9,7    TZS: 3    FH: 12,7 SZH: 66,4    CK: 39,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 255 ZS: 3,8    TZS: 2,2    FH: 10,3 SZH: 44,4    CK: 11,6    SÓ: 1</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 288 ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 7,7 SZH: 54,6    CK: 19,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 328 ZS: 6,4    TZS: 3,1    FH: 11,9 SZH: 55    CK: 22,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 353 ZS: 8,8    TZS: 2,6    FH: 12,7 SZH: 50,9    CK: 17    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 603 ZS: 20,3    TZS: 2,9    FH: 25 SZH: 76,9    CK: 16    SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 609 ZS: 15,3    TZS: 1,7    FH: 26,3 SZH: 85,2    CK: 2,3    SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Édes tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 743 ZS: 13,4    TZS: 4,7    FH: 26,4 SZH: 123,8    CK: 18,9    SÓ: 2,3</p>	<p>Tejfőlés zellerleves Szezámagos szárnyas húsróló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 11</p> <p>EN: 745 ZS: 16,1    TZS: 2,9    FH: 36,4 SZH: 108    CK: 2,1    SÓ: 3,3</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12</p> <p>EN: 640 ZS: 24,5    TZS: 2,9    FH: 17,8 SZH: 82,7    CK: 34,6    SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 191 ZS: 4,9    TZS: 2,6    FH: 7 SZH: 30,1    CK: 0,8    SÓ: 1</p>	<p>Edami sajt szelet Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 279 ZS: 11,4    TZS: 1,4    FH: 12,1 SZH: 30,3    CK: 2,2    SÓ: 0,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 4,9    TZS: 1,7    FH: 10,1 SZH: 30    CK: 1,1    SÓ: 1,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 257 ZS: 7,8    TZS: 2,7    FH: 9,6 SZH: 37,2    CK: 2,1    SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 259 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 7,3 SZH: 45,5    CK: 16,8    SÓ: 0,5</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

**SZEKSZÁRD**
**Általános iskola alsó tagozat**
**2020.03.09. – 2020.03.15.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 290 ZS: 7,7    TZS: 3,9    FH: 11,3 SZH: 42,6    CK: 17,8    SÓ: 0,7	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 295 ZS: 8,9    TZS: 3    FH: 8,6 SZH: 45,4    CK: 16,4    SÓ: 1,5	Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb  <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 300 ZS: 6,5    TZS: 1,5    FH: 9,6 SZH: 49,3    CK: 19,1    SÓ: 1,4	Tej Méz Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 366 ZS: 6,2    TZS: 3,1    FH: 13,5 SZH: 63,2    CK: 27,7    SÓ: 1,4	Gyümölcs tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 6,3    TZS: 0    FH: 8,7 SZH: 40,1    CK: 9,9    SÓ: 1,3		
EBÉD	Daragaluska leves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9 EN: 603 ZS: 20,6    TZS: 4,5    FH: 24,5 SZH: 76,4    CK: 10    SÓ: 4	Alföldi tésztaleves <b>Stroganoff csirkecsíkok*</b> Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 615 ZS: 18,4    TZS: 3,4    FH: 23 SZH: 82,3    CK: 3,4    SÓ: 2	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 647 ZS: 22,6    TZS: 11,1    FH: 27,8 SZH: 79    CK: 11,2    SÓ: 1,8	Csontleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9 EN: 606 ZS: 21    TZS: 1,8    FH: 27,4 SZH: 70,9    CK: 11,9    SÓ: 3	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <b>Majonéz tavaszi saláta*</b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10, 12 EN: 670 ZS: 17,3    TZS: 1,8    FH: 27,2 SZH: 106,7    CK: 29,3    SÓ: 2,8		
UZSONNA	Kenőmájas Kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 261 ZS: 10,5    TZS: 4,3    FH: 8,7 SZH: 32,2    CK: 4,8    SÓ: 1,2	Pritaminos sajtkrém Szezám-magos zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 11, 12 EN: 216 ZS: 3,8    TZS: 2    FH: 8,6 SZH: 36,4    CK: 2    SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 306 ZS: 12,7    TZS: 4,4    FH: 10,6 SZH: 37,8    CK: 0,2    SÓ: 1,9	Trappista sajt szelet Margarin Kifli Retek  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 269 ZS: 10,4    TZS: 6    FH: 12,5 SZH: 30,9    CK: 3    SÓ: 1,2	Kefir Sajtos stangli  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 210 ZS: 2,5    TZS: 1,3    FH: 9,3 SZH: 36,6    CK: 5,6    SÓ: 1,3		

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

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérjük, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

**SZEKSZÁRD**
**Általános iskola alsó tagozat**

2020.03.16. – 2020.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7 EN: 366 ZS: 10,3    TZS: 5,8    FH: 12,5 SZH: 55,4    CK: 23,5    SÓ: 1,2	Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 288 ZS: 3,8    TZS: 2,2    FH: 10,6 SZH: 49,6    CK: 19,3    SÓ: 1	Gyümölcsstea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1, 4, 7, 8, 12 EN: 258 ZS: 3,8    TZS: 2    FH: 8,1 SZH: 47,3    CK: 10,5    SÓ: 1,1	Tejeskávé Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 235 ZS: 5,5    TZS: 6,1    FH: 9,2 SZH: 92,6    CK: 24,8    SÓ: 0,3	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 351 ZS: 8,8    TZS: 2,6    FH: 12,7 SZH: 50,7    CK: 16,3    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Tejfölös karalábéleves Csíkos szárnyas ragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 604 ZS: 20,2    TZS: 4,7    FH: 23,2 SZH: 72,6    CK: 3,7    SÓ: 2,4	Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 603 ZS: 19,5    TZS: 3,8    FH: 23,6 SZH: 78,1    CK: 13    SÓ: 2,6	Frankfurti leves Mákos metélt Körte  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12 EN: 720 ZS: 25,7    TZS: 4,3    FH: 20,5 SZH: 97,8    CK: 23,6    SÓ: 2,2	Zöldség krémleves Levesgyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 605 ZS: 15    TZS: 4,3    FH: 29,1 SZH: 80,4    CK: 7,6    SÓ: 4	Szilvaleves Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs  <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 612 ZS: 14,4    TZS: 4,7    FH: 29,7 SZH: 87,1    CK: 30,9    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 169 ZS: 6,8    TZS: 4,1    FH: 5,2 SZH: 26,4    CK: 4,6    SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 10 SZH: 36,2    CK: 0,3    SÓ: 1,6	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 253 ZS: 9,8    TZS: 5,3    FH: 13,4 SZH: 28,9    CK: 0,6    SÓ: 1,5	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 4,9    TZS: 1,7    FH: 10,6 SZH: 31,3    CK: 1,8    SÓ: 1,6	Túró Rudi Alma  <u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8 EN: 137 ZS: 5,5    TZS: 0    FH: 4,8 SZH: 16,3    CK: 15,5    SÓ: 0	<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 keresztiszennyeződéssel 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 étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZEKSZÁRD

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, 7, 8, 12</p> <p>EN: 389 ZS: 8,3    TZS: 5,8    FH: 14,7 SZH: 63,4    CK: 27,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 338 ZS: 6,7    TZS: 3,1    FH: 12,9 SZH: 56,3    CK: 28    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 240 ZS: 5    TZS: 0,5    FH: 6,6 SZH: 41,8    CK: 10,3    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 7,6    TZS: 2,5    FH: 12,9 SZH: 35,9    CK: 11,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 330 ZS: 6,9    TZS: 2,3    FH: 10,5 SZH: 52,4    CK: 17,6    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 633 ZS: 19,1    TZS: 3    FH: 25 SZH: 83,5    CK: 4,3    SÓ: 3,4</p>	<p>Tejfölös karfiolleves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 748 ZS: 18,4    TZS: 6,4    FH: 24,6 SZH: 113,5    CK: 25,1    SÓ: 2,8</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 629 ZS: 11,6    TZS: 2,6    FH: 22,8 SZH: 104,7    CK: 38,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 748 ZS: 18,3    TZS: 4,5    FH: 42 SZH: 98    CK: 2,2    SÓ: 2,1</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemegeuborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10, 12</p> <p>EN: 600 ZS: 18,6    TZS: 5,2    FH: 23,9 SZH: 79,8    CK: 21,4    SÓ: 3,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 248 ZS: 9,9    TZS: 3,5    FH: 10 SZH: 30,5    CK: 1,1    SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 11</p> <p>EN: 246 ZS: 7    TZS: 2,3    FH: 10 SZH: 35,4    CK: 0,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 304 ZS: 9,6    TZS: 5,3    FH: 15,3 SZH: 39,2    CK: 2,3    SÓ: 1,6</p>	<p>Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 245 ZS: 8,6    TZS: 0,6    FH: 8,8 SZH: 33,1    CK: 0,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,3    TZS: 2,6    FH: 5,5 SZH: 31,5    CK: 3    SÓ: 0,6</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 keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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 kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

**SZEKSZÁRD**
**Általános iskola alsó tagozat**

2020.03.30. – 2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 328 ZS: 6,4    TZS: 3,1    FH: 11,9 SZH: 55    CK: 22,7    SÓ: 1,2	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 271 ZS: 4,1    TZS: 2,2    FH: 10,9 SZH: 46,9    CK: 17,9    SÓ: 0,9	Tejeskávé Kakaós kalács  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 371 ZS: 9,7    TZS: 3    FH: 12,8 SZH: 57,5    CK: 30    SÓ: 0,7	Tej Vajkrém Kifli Sárgarépa karika  <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 322 ZS: 9,3    TZS: 5,9    FH: 12,9 SZH: 45,3    CK: 15,9    SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 327 ZS: 8,9    TZS: 2,6    FH: 12,7 SZH: 44,3    CK: 11,3    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7, 12 EN: 622 ZS: 22,1    TZS: 3,4    FH: 25,9 SZH: 74,2    CK: 9,6    SÓ: 2,6	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 602 ZS: 15,3    TZS: 4,1    FH: 21,7 SZH: 89,5    CK: 8,3    SÓ: 2	Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 603 ZS: 16,4    TZS: 2,1    FH: 26,5 SZH: 80,6    CK: 9,6    SÓ: 1,3	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12 EN: 605 ZS: 12,3    TZS: 0,6    FH: 28,7 SZH: 90,7    CK: 1,8    SÓ: 3,1	Brokkoli krémleves Pirított magvakkal Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs  <u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 10, 11 EN: 603 ZS: 13,4    TZS: 2,2    FH: 31 SZH: 79    CK: 5,9    SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 218 ZS: 5,4    TZS: 3,1    FH: 6,7 SZH: 34,7    CK: 6,3    SÓ: 1	Párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 263 ZS: 8,4    TZS: 3    FH: 9,6 SZH: 37,6    CK: 0,8    SÓ: 1,7	Edami sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 275 ZS: 10,9    TZS: 0,6    FH: 13,8 SZH: 29,8    CK: 0,5    SÓ: 0,9	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 3,9    TZS: 1    FH: 9 SZH: 32,3    CK: 0,2    SÓ: 1,6	Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 259 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 7,3 SZH: 45,5    CK: 16,8    SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.