

ÉTLAP

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 01. 01.–2024. 01. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 01. 08.–2024. 01. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:350 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Poharas tej Aszalt gyümölcsös kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 378 ZS: 9,4 TZS: 5,5 FH: 11,8 SZH:58,1 CK: 29,1 SÓ: 0,34</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:7,8 SZH:28,8 CK: 0,7 SÓ: 1,28</p>	<p>Sajtos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 378 ZS: 16,1 TZS: 5,2 FH: 12,9 SZH:45 CK: 13,8 SÓ: 0,92</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,5 SZH: 32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</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>
EBÉD	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:529 ZS: 21,4 TZS: 5,3 FH: 20,2 SZH:59,9 CK:2,9 SÓ: 1,88</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Pásztortarhonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 572 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 22,4 SZH:63,4 CK: 7,8 SÓ: 1,01</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 616 ZS: 22,7 TZS: 6,9 FH:21,4 SZH:78,1 CK: 18,2 SÓ: 0,51</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Piros káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN: 617 ZS: 18,6 TZS: 3,1 FH: 19,4 SZH:92 CK: 10 SÓ: 1,55</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 16,6 TZS: 5,4 FH: 19,3 SZH: 83,3 CK: 19,3 SÓ: 1,52</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 Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 6,2 SZH:35,3 CK:1,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 242 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:32 CK: 0,5 SÓ: 1,52</p>	<p>Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 9,7 TZS: 6 FH:4,7 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,05</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,5 CK: 1,2 SÓ: 1,62</p>	<p>Túrós csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,7 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH: 43,3 CK: 19,1 SÓ: 0,17</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 01. 15.–2024. 01. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Margarin Kifli Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:165 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 4,7 SZH:29 CK:1,1 SÓ: 0,72</p>	<p>Poharas tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 399 ZS:18,3 TZS: 6,8 FH: 13 SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,32</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS:10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:34,3 CK: 0,5 SÓ: 1,75</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:32,1 CK: 1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 207 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH: 9,3 SZH: 32,6 CK: 0,6 SÓ: 0,98</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>Csontleves Lenmagos sertésvagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:790 ZS: 30,8 TZS: 8,3 FH: 36,1 SZH:87 CK:5,8 SÓ: 2,73</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pincepörkölt Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 490 ZS: 22 TZS: 7,4 FH: 20,6 SZH:47,9 CK: 5,4 SÓ: 1,98</p>	<p>Gyümölcsleves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 668 ZS: 24,9 TZS: 8,5 FH:26,7 SZH:83,6 CK: 34,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Magyaros gombaleves Kukoricapelyhes csirkemell Zöldséges bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 663 ZS: 11,5 TZS: 1,5 FH: 36,4 SZH:93,6 CK: 3,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Zöldborsóleves Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 477 ZS: 10,6 TZS: 2,4 FH: 15,8 SZH: 77,4 CK: 46,2 SÓ: 0,86</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>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:253 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,69</p>	<p>Házi sonkkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 206 ZS: 4,1 TZS: 1,5 FH: 7,9 SZH:32,4 CK: 1 SÓ: 1,48</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH:8,5 SZH:32,5 CK: 0,8 SÓ: 1,58</p>	<p>Ökörszem Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 5,4 TZS: 2,8 FH: 9,4 SZH:59,5 CK: 29,8 SÓ: 0,11</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,53</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 01. 22.–2024. 01. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:357 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Zöldpaprika Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 212 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,9 SZH:32,5 CK: 1,3 SÓ: 1,15</p>	<p>Poharas tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH:11,8 SZH:54,2 CK: 35 SÓ: 0,31</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 219 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH:31,7 CK: 0,5 SÓ: 1</p>	<p>Kockasajt Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 6,7 TZS: 4 FH: 7,3 SZH: 28,4 CK: 2,1 SÓ: 1,16</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>Alföldi térsztalevés Bácskai rizseshús Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:605 ZS: 24,8 TZS: 7,5 FH: 20,8 SZH:72,6 CK:16,6 SÓ: 2,18</p>	<p>Legényfogó leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 581 ZS: 21,5 TZS: 4,6 FH: 21,3 SZH:71,4 CK: 8,1 SÓ: 2</p>	<p>Tojásleves Gombócós káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 555 ZS: 25,1 TZS: 8,2 FH:22,3 SZH:54,5 CK: 4,3 SÓ: 4,68</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Dubarry sertésszelet Petrezselymes burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 511 ZS: 17,8 TZS: 6,6 FH: 29,7 SZH:51,5 CK: 2,8 SÓ: 0,58</p>	<p>Zöldéses bableves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 888 ZS: 40,3 TZS: 10,5 FH: 25,5 SZH: 101,8 CK: 10 SÓ: 1,68</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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:244 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,1 CK:0,7 SÓ: 1,57</p>	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH:33,3 CK: 0,8 SÓ: 1,38</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 305 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH:12,5 SZH:35,7 CK: 1,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,1 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,77</p>	<p>Teljes kiőrlésű kókuszos csiga Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 362 ZS: 11,7 TZS: 5,6 FH: 8 SZH: 54,1 CK: 23,3 SÓ: 0,15</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 01. 29.–2024. 02. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,71</p>	<p>Tonhalkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 235 ZS: 1,3 TZS: 0,1 FH: 10,3 SZH:43,4 CK: 11,8 SÓ: 1,17</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 362 ZS: 11,4 TZS: 6,4 FH:13 SZH:46,8 CK: 16,6 SÓ: 0,35</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:33,9 CK: 1,3 SÓ: 1,19</p>	<p>Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 236 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 33 CK: 1,5 SÓ: 1,11</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Erőleves Ördögdombi svábos apróhús Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:585 ZS: 16,4 TZS: 3,5 FH: 26,7 SZH:68,4 CK:2,3 SÓ: 1,24</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sertéssült Karfiolpaprikás Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 612 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 29,8 SZH:68 CK: 2 SÓ: 1,21</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 684 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,7 CK: 13 SÓ: 2,46</p>	<p>Paradicsomleves Rakott burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 710 ZS: 30,6 TZS: 12,3 FH: 19 SZH:73,8 CK: 25,4 SÓ: 2,94</p>	<p>Citromos kerti leves Káposztás tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 536 ZS: 12,1 TZS: 2,2 FH: 13,8 SZH: 89,3 CK: 32,5 SÓ: 0,36</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Teljes kiőrlésű magos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11</p> <p>EN:349 ZS: 13,5 TZS: 1,8 FH: 11,3 SZH:45,4 CK:12,6 SÓ: 0,51</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH:33,6 CK: 0,6 SÓ: 1,69</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 3,8 TZS: 2,1 FH:10,6 SZH:33,1 CK: 0,6 SÓ: 0,98</p>	<p>Libamájas Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 222 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 7,7 SZH:31,3 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.