

# ÉTLAP

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>	<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>	<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>	<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 keresztzennyeződéssel 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. Puhatestűek. 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. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 7,5 SZH:27,8    CK:0,8    SÓ: 1,6</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>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,9    TZS: 4,2    FH:8,7 SZH:26,5    CK: 0,4    SÓ: 1,18</p>	<p>Narancslé 100%-os Margarin Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 6    TZS: 2,7    FH: 4,3 SZH:46    CK: 4,3    SÓ: 0,43</p>	<p>Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 207 ZS: 6,2    TZS: 1,1    FH: 6,5 SZH: 28,4    CK: 1,4    SÓ: 1,12</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>Gombaleves Dino szelet Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:658 ZS: 24,4    TZS: 4,5    FH: 26,4 SZH:74    CK:0,5    SÓ: 2,31</p>	<p>Kerti leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 631 ZS: 30,5    TZS: 8,9    FH: 27,2 SZH:61,6    CK: 9,1    SÓ: 1,21</p>	<p>Csontleves Lucskos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 535 ZS: 27,1    TZS: 8,6    FH:24,5 SZH:43,8    CK: 9    SÓ: 1,45</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Petrezselymes rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 19,8    TZS: 7,4    FH: 36 SZH:88,6    CK: 30    SÓ: 2,37</p>	<p>Hamisgulyás Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 10,7    TZS: 2,5    FH: 15,4 SZH: 81,5    CK: 45,6    SÓ: 0,61</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 Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:230 ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 7,6 SZH:26,5    CK:0,4    SÓ: 1,37</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 234 ZS: 10,5    TZS: 4,4    FH: 10,5 SZH:26,8    CK: 0,7    SÓ: 1,15</p>	<p>Tepertós pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 333 ZS: 14,6    TZS: 7    FH:7,2 SZH:39,1    CK: 10,6    SÓ: 0,63</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 3,3    TZS: 2    FH: 9,7 SZH:28,9    CK: 0,5    SÓ: 0,99</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 5,2    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH: 26,4    CK: 6    SÓ: 0,6</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. 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. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:323 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Mákos kalács házi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 453 ZS: 16,4 TZS: 6,6 FH: 15,7 SZH:55,8 CK: 16,2 SÓ: 0,57</p>	<p>Poharas tej Reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH:10,7 SZH:39,7 CK: 24,6 SÓ: 0,36</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 7,5 SZH:27,8 CK: 0,7 SÓ: 1,54</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,19</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>Zöldséges tarhonyaleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:437 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 16,8 SZH:55,2 CK:10,8 SÓ: 2,51</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,4 SZH:68,3 CK: 7,8 SÓ: 2,17</p>	<p>Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 478 ZS: 24,7 TZS: 8,1 FH:20,1 SZH:39,2 CK: 4,1 SÓ: 4,26</p>	<p>Brokkolikrémléves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 522 ZS: 20,7 TZS: 7,1 FH: 22,5 SZH:56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,25</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Rántott sajt Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 807 ZS: 27,1 TZS: 6,8 FH: 22,8 SZH: 118,1 CK: 23,1 SÓ: 2,5</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:227 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 1,36</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 185 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9,2 SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,06</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH:8,6 SZH:28,7 CK: 1,1 SÓ: 1,62</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 8 TZS: 2,7 FH: 7,8 SZH:35,8 CK: 10,2 SÓ: 1,38</p>	<p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 213 ZS: 8 TZS: 4 FH: 3,8 SZH: 29,3 CK: 12 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűk. 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vajkrém Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:268 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:37,3    CK:11,9    SÓ: 0,99</p>	<p>Poharas tej Fehő szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 380 ZS: 14,2    TZS: 7,4    FH: 10,1 SZH:49,6    CK: 33,2    SÓ: 0,33</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 10    TZS: 3,6    FH:7,6 SZH:26,5    CK: 0,4    SÓ: 1,43</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 9,2    TZS: 3,4    FH: 7,4 SZH:26,6    CK: 0,5    SÓ: 1,45</p>	<p>Pritaminos sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 3,7    TZS: 2    FH: 7,8 SZH: 31,8    CK: 1,5    SÓ: 0,87</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>Babgulyás Sajtos-tejfölös spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:734 ZS: 31,4    TZS: 13,1    FH: 34,1 SZH:72,8    CK:4,5    SÓ: 0,99</p>	<p>Tyúkerőleves Sertésvagdalt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 606 ZS: 30,3    TZS: 5,8    FH: 30,2 SZH:50,8    CK: 1,3    SÓ: 2,17</p>	<p>Citromos kerti leves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 598 ZS: 21,3    TZS: 4    FH:24,6 SZH:74,6    CK: 1,9    SÓ: 1,09</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Göngyölt csirkemell Zöldséges bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 677 ZS: 12,2    TZS: 2,2    FH: 36,2 SZH:95    CK: 12,9    SÓ: 2,32</p>	<p>Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 563 ZS: 21,5    TZS: 7,2    FH: 16,6 SZH: 67,6    CK: 15,7    SÓ: 1,11</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>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:229 ZS: 8,7    TZS: 3    FH: 7,7 SZH:28,6    CK:0,4    SÓ: 1,55</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 3,7    TZS: 1    FH: 8,4 SZH:27,4    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,2    TZS: 1,8    FH:4,7 SZH:32,6    CK: 11,2    SÓ: 0,05</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>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 9,2 SZH: 30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,13</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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 PÉTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS: 7,2    TZS: 2,3    FH: 7 SZH:30,2    CK:0,5    SÓ: 1,79</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 4,3    TZS: 1,7    FH: 8,4 SZH:28,1    CK: 1,1    SÓ: 1,63</p>		<p>Narancslé 100%-os Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 6,6    TZS: 4,1    FH: 5,5 SZH:45    CK: 1,1    SÓ: 0,97</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 221 ZS: 4,8    TZS: 1,4    FH: 6,5 SZH: 34,9    CK: 8,4    SÓ: 1,4</p>		
EBÉD	<p>Zöldségkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:610 ZS: 20,9    TZS: 3,1    FH: 19,1 SZH:85,2    CK:2,5    SÓ: 1,34</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 486 ZS: 20,4    TZS: 5    FH: 18,5 SZH:54,6    CK: 10,5    SÓ: 1,86</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Legényfogyó leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 648 ZS: 22,6    TZS: 4,7    FH: 21,8 SZH:87,6    CK: 30,6    SÓ: 0,36</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldségpogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 475 ZS: 11,2    TZS: 2,3    FH: 14,9 SZH: 71,5    CK: 2,7    SÓ: 1,38</p>		
UZSONNA	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:182 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 7,5 SZH:27,4    CK:0,7    SÓ: 1,06</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 8 SZH:27,2    CK: 0,6    SÓ: 1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Házi barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 2,6    TZS: 1,5    FH: 8 SZH:32,9    CK: 5,8    SÓ: 0,88</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 8,8    TZS: 2    FH: 9,7 SZH: 47,8    CK: 12,1    SÓ: 0,12</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. Szezámmag; 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 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.