

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁNDORFALVA

Általános Iskola Alsó Tagozat

2019.04.29 - 2019.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN: 352		EN: 267		EN:		EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS: 15,9 TZS: 8,4 FH: 19,4		ZS: 10,6 TZS: 3,6 FH: 9,6		ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH: 33,1 CK: 10,4 SÓ: 1,7		SZH: 32,9 CK: 9,4 SÓ: 1,6		SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:

EBÉD

				ÜNNEPNAP											
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN: 651		EN: 746		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS: 20,6 TZS: 7,2 FH: 31,4		ZS: 17,2 TZS: 3,7 FH: 33,8		ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH: 82,6 CK: 13,3 SÓ: 1,9		SZH: 113,5 CK: 27,7 SÓ: 2,4		SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:

UZSONNA

								Szendvicssonka Margarin Zsemle Kígyóborka											
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:			
EN:		EN:		EN:		EN: 202		EN: 224		EN:		EN:		EN:		EN:			
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 8,6		ZS: 14 TZS: 7,1 FH: 4,1		ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:		
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH: 27,3 CK: 0,2 SÓ: 2		SZH: 19,9 CK: 0,9 SÓ: 1,2		SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:		

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. 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.



SÁNDORFALVA

Általános Iskola Alsó Tagozat

2019.05.06. - 2019.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 242 ZS: 3,9 TZS: 1,7 FH: 9,7 SZH: 41,6 CK: 21,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Vaníliás-citromos túrókrem Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 281 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 9,4 SZH: 49,9 CK: 21 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7</p> <p>EN: 262 ZS: 6,1 TZS: 0,9 FH: 11,4 SZH: 40,9 CK: 10,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaó Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 312 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 12,3 SZH: 48,9 CK: 26,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 339 ZS: 15,5 TZS: 4,8 FH: 14,4 SZH: 35,4 CK: 10,7 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zöldség krémleves leves gyöngy Bácskai rizses sertés húsz Cékla vödörös</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11</p> <p>EN: 726 ZS: 26,1 TZS: 8,9 FH: 25,1 SZH: 93,1 CK: 4,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Lebenceleves Fűszeres csirke aprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 643 ZS: 27,4 TZS: 8,4 FH: 25,9 SZH: 71,8 CK: 17,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Amerikai kukoricas csirke raguleves* Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11</p> <p>EN: 680 ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 25,2 SZH: 95,9 CK: 21,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Piros alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 667 ZS: 14,1 TZS: 4,8 FH: 33,6 SZH: 98,2 CK: 20,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldborsóleves Rántott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10</p> <p>EN: 681 ZS: 24 TZS: 4,1 FH: 31,4 SZH: 80,8 CK: 6,2 SÓ: 2,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 226 ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 5,3 SZH: 29,4 CK: 0,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Retek Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 11</p> <p>EN: 319 ZS: 17,1 TZS: 8,9 FH: 15,3 SZH: 25,1 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 223 ZS: 10,5 TZS: 2,6 FH: 8,6 SZH: 23,2 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 202 ZS: 6,7 TZS: 3,4 FH: 8,4 SZH: 27,4 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 281 ZS: 2,3 TZS: 1,4 FH: 9,1 SZH: 54,8 CK: 20 SÓ: 0,7</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 keresztiszennyeződéssel 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.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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) megtekinthető.

SÁNDORFALVA

Általános Iskola Alsó Tagozat

2019.05.13. - 2019.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 295 ZS: 13,8 TZS: 1,6 FH: 9,3 SZH: 33,3 CK: 11,3 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 11</p> <p>EN: 329 ZS: 15,1 TZS: 8,2 FH: 12,8 SZH: 36,1 CK: 11,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 206 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 33,3 CK: 9,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 370 ZS: 12,9 TZS: 6,4 FH: 11,7 SZH: 51,2 CK: 21 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 275 ZS: 9,8 TZS: 4,6 FH: 13,8 SZH: 32,9 CK: 10,4 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>Tarhonyaleves Vagdalt pogácsa sertéshúsból Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Zöld alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 737 ZS: 25,8 TZS: 6,8 FH: 31,4 SZH: 92,5 CK: 15,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Tejfőlés karfiollevés Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 645 ZS: 22,4 TZS: 4,2 FH: 30,1 SZH: 76,9 CK: 6,8 SÓ: 3</p>	<p>Nyírségi gombóclevés szárnyas hússal Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 736 ZS: 20,5 TZS: 5,9 FH: 25,9 SZH: 108,3 CK: 22,4 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos sertéshúsos gombóc árpagyönggyel Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 657 ZS: 19,6 TZS: 6 FH: 24,5 SZH: 93,6 CK: 21 SÓ: 2,3</p>	<p>Körtelevés Mézes csirkemell szelet Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9</p> <p>EN: 668 ZS: 12,3 TZS: 1,4 FH: 28,6 SZH: 108,4 CK: 35,1 SÓ: 2,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 220 ZS: 8,7 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH: 26,2 CK: 0,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Félbarna kenyér Margarin Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 222 ZS: 8,9 TZS: 3,4 FH: 7,3 SZH: 28,2 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 266 ZS: 13,7 TZS: 3,7 FH: 9,1 SZH: 26,6 CK: 0,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 253 ZS: 13,8 TZS: 4,9 FH: 8,7 SZH: 23,1 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 292 ZS: 13,8 TZS: 8,2 FH: 9,5 SZH: 31,8 CK: 2 SÓ: 1</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 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

SÁNDORFALVA

Általános Iskola Alsó Tagozat

2019.05.20. - 2019.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 318 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 10,5 SZH: 52,8 CK: 17,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejbedara Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 331 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 12,5 SZH: 60,3 CK: 34,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 206 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 33,3 CK: 9,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 287 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 11 SZH: 44,9 CK: 21,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 307 ZS: 9,2 TZS: 3,6 FH: 15,4 SZH: 41,1 CK: 11,6 SÓ: 1,4</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 Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9</p> <p>EN: 620 ZS: 29,3 TZS: 2,3 FH: 28,7 SZH: 50,5 CK: 20,2 SÓ: 3</p>	<p>Kertészleves Tarhonyás sertés hússal Cékla vödörös</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 675 ZS: 24 TZS: 7 FH: 26,6 SZH: 86,4 CK: 3,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Gulyásleves sertés hússal Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 12</p> <p>EN: 711 ZS: 24,3 TZS: 6,1 FH: 19 SZH: 101,3 CK: 41,7 SÓ: 2</p>	<p>Köménymag leves Kifli karika Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Meggy</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 680 ZS: 21,8 TZS: 4,2 FH: 28,6 SZH: 90,1 CK: 13 SÓ: 2,6</p>	<p>Paradicsomleves Szezám magos rántott halfilé Petrezselymes rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 11</p> <p>EN: 644 ZS: 14,5 TZS: 2,6 FH: 31,8 SZH: 95,4 CK: 11,7 SÓ: 2,7</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 Kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,5 TZS: 4,6 FH: 5 SZH: 30,7 CK: 2 SÓ: 0,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 303 ZS: 15,8 TZS: 8,6 FH: 15,9 SZH: 24,2 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 222 ZS: 7,2 TZS: 2,4 FH: 12,9 SZH: 26,3 CK: 0,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 236 ZS: 10,5 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 27,1 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Puding Kecsiz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 307 ZS: 6,9 TZS: 0 FH: 4,5 SZH: 51,4 CK: 0 SÓ: 0,2</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 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. Csillagfűrt; 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) megtekinthető.

SÁNDORFALVA
Általános Iskola Alsó Tagozat
2019.05.27. - 2019.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 289 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 9,3 SZH: 39 CK: 19,9 SÓ: 0,6	Tej Tavaszi túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 275 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 15,6 SZH: 37,2 CK: 10,1 SÓ: 1	Tej Mogyoróskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8 EN: 314 ZS: 10,1 TZS: 3,7 FH: 11,4 SZH: 44,8 CK: 22,1 SÓ: 1	Tej Tojás karika Margarin Kenyér félbarna <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 287 ZS: 9,8 TZS: 4,5 FH: 13,2 SZH: 36,7 CK: 10,3 SÓ: 1,2	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépahasáb <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 228 ZS: 6,7 TZS: 3,1 FH: 5,6 SZH: 35,7 CK: 9,7 SÓ: 1,3		
EBÉD	Vajas galuskaleves Petrezselymes szárnyas roló Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 660 ZS: 16,1 TZS: 2,9 FH: 39,2 SZH: 88,7 CK: 6,8 SÓ: 2,5	Sertés becsinált leves Burgonyás tészta Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12 EN: 741 ZS: 23,5 TZS: 5,9 FH: 25 SZH: 104,3 CK: 13,8 SÓ: 2,3	Tojásleves Bugaci szárnyas tokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 9 EN: 717 ZS: 28,3 TZS: 9,3 FH: 26,1 SZH: 86 CK: 14,3 SÓ: 2,3	Kertészleves Főtt hús Gyümölcsmártás Pírtott dara <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9 EN: 644 ZS: 15,6 TZS: 4 FH: 27,6 SZH: 94 CK: 34,6 SÓ: 2	Gombaleves Olaszos csirkemell Bazsalikomos rizs* <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9 EN: 618 ZS: 15,4 TZS: 3,9 FH: 37,4 SZH: 79,7 CK: 2,1 SÓ: 2,1		
UZSONNA	Vajkrém Szezámós zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 7, 11 EN: 218 ZS: 10 TZS: 4,5 FH: 4,9 SZH: 25,6 CK: 0,2 SÓ: 0,6	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 189 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 9 SZH: 23,5 CK: 0,4 SÓ: 1,7	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 261 ZS: 13,6 TZS: 4,6 FH: 7,8 SZH: 26,2 CK: 0,2 SÓ: 1,7	Reszelt edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 263 ZS: 12,6 TZS: 6,5 FH: 12,7 SZH: 24,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2	Gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 281 ZS: 2,3 TZS: 1,4 FH: 56,2 SZH: 54,8 CK: 20 SÓ: 0,7		

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. 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 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.