

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁNDORFALVA

Általános Iskola Felső Tagozat

2019.04.29 - 2019.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN: 457			EN: 318			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 19,7	TZS: 10,7	FH: 25,5	ZS: 10,8	TZS: 3,7	FH: 11,5	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 44,8	CK: 13	SÓ: 2,3	SZH: 43,2	CK: 10,5	SÓ: 1,9	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN: 793			EN: 799			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 25	TZS: 9,2	FH: 42,4	ZS: 15,5	TZS: 3,6	FH: 38	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 97,2	CK: 13,3	SÓ: 2,1	SZH: 125,9	CK: 29,1	SÓ: 2,4	SZH:	CK:	SÓ:

UZSONNA

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN: 203			EN: 224			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 6,5	TZS: 3,5	FH: 8,7	ZS: 14	TZS: 7,1	FH: 4,1	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 27,5	CK: 0,2	SÓ: 2	SZH: 19,9	CK: 0,9	SÓ: 1,2	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 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.



SÁNDORFALVA

Általános Iskola Felső 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: 303 ZS: 4,9 TZS: 2,3 FH: 12,1 SZH: 52 CK: 27 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Vaníliás-citromos túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 319 ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH: 11,3 SZH: 53,6 CK: 24 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7</p> <p>EN: 338 ZS: 9,7 TZS: 1,3 FH: 16 SZH: 47,5 CK: 11,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Kakaó Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 356 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 13 SZH: 57,7 CK: 31,1 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: 426 ZS: 18,6 TZS: 5,7 FH: 17,9 SZH: 47 CK: 13,3 SÓ: 1,7</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 sertészhús Cékla vodrócs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11</p> <p>EN: 822 ZS: 28,6 TZS: 9,7 FH: 28,8 SZH: 107,4 CK: 5,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Lebencecsleves Fűszeres csirke aprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 792 ZS: 37,6 TZS: 11,6 FH: 29,5 SZH: 82,2 CK: 22,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Amerikai kukoricaszárnyas raguleves* Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11</p> <p>EN: 820 ZS: 18,9 TZS: 5,3 FH: 30,9 SZH: 110,7 CK: 25,9 SÓ: 1,7</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: 728 ZS: 16,9 TZS: 4,9 FH: 37,5 SZH: 102,1 CK: 21,4 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: 798 ZS: 27,4 TZS: 4,5 FH: 36,3 SZH: 95,6 CK: 8,5 SÓ: 3</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: 228 ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 5,4 SZH: 29,7 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: 269 ZS: 10,7 TZS: 2,7 FH: 10,4 SZH: 32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 227 ZS: 6,7 TZS: 3,4 FH: 9,2 SZH: 32,7 CK: 0,3 SÓ: 1,8</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 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 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) megtekinthető.

SÁNDORFALVA

Általános Iskola Felső 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: 318 ZS: 14,6 TZS: 2 FH: 10,9 SZH: 35,8 CK: 13,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 11</p> <p>EN: 397 ZS: 16,1 TZS: 8,7 FH: 16,2 SZH: 47,6 CK: 14 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 275 ZS: 5,2 TZS: 2,7 FH: 13,3 SZH: 43,8 CK: 10,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 384 ZS: 13,3 TZS: 6,7 FH: 12,7 SZH: 52,7 CK: 22,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 343 ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH: 17,2 SZH: 44,4 CK: 13 SÓ: 1,5</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: 850 ZS: 29,2 TZS: 7,9 FH: 37,8 SZH: 106,2 CK: 15,3 SÓ: 3</p>	<p>Tejfölös karfiollevés Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 710 ZS: 24,5 TZS: 4,3 FH: 33,4 SZH: 85,2 CK: 7,9 SÓ: 3,1</p>	<p>Nyírségi gombóclevés szárnyas hússal Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 814 ZS: 26,9 TZS: 7,2 FH: 28 SZH: 110,8 CK: 22,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos sertéshúsos gombóc árpagyönggyel Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 740 ZS: 21,7 TZS: 6,2 FH: 25,4 SZH: 108,6 CK: 24,1 SÓ: 3</p>	<p>Körtelevés Mézes csirkemell szelet Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9</p> <p>EN: 777 ZS: 14,6 TZS: 2 FH: 32,8 SZH: 126,2 CK: 39,3 SÓ: 1,9</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: 253 ZS: 11,5 TZS: 1,8 FH: 10,1 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: 249 ZS: 9 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 33,8 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 267 ZS: 13,7 TZS: 3,7 FH: 9,2 SZH: 26,8 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: 298 ZS: 14 TZS: 4,9 FH: 10,4 SZH: 32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,9</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 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 Felső 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: 366 ZS: 8,3 TZS: 3,4 FH: 12,9 SZH: 60,5 CK: 20 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejbedara Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 377 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 13,7 SZH: 69,9 CK: 40,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 275 ZS: 5,2 TZS: 2,7 FH: 13,3 SZH: 43,8 CK: 10,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 374 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 12,7 SZH: 62,2 CK: 34,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 403 ZS: 12,9 TZS: 4,2 FH: 18,9 SZH: 53,4 CK: 14,3 SÓ: 1,7</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: 729 ZS: 33,8 TZS: 2,5 FH: 33,2 SZH: 62 CK: 23,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Kertészleves Tarhonyás sertéshús Cékla vödörös</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 783 ZS: 30,5 TZS: 8,3 FH: 30,4 SZH: 94,7 CK: 3,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 12</p> <p>EN: 810 ZS: 28,8 TZS: 7,4 FH: 22,7 SZH: 111,8 CK: 43,7 SÓ: 2,1</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: 839 ZS: 29 TZS: 5,6 FH: 35,3 SZH: 107,3 CK: 14 SÓ: 2,6</p>	<p>Paradicsomleves Szezámagos rántott halfilé Petrezselymes rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 11</p> <p>EN: 759 ZS: 13,4 TZS: 2,4 FH: 37,2 SZH: 120,8 CK: 12,2 SÓ: 3</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: 234 ZS: 9,5 TZS: 4,6 FH: 5,1 SZH: 30,8 CK: 2 SÓ: 0,6</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 350 ZS: 16,1 TZS: 8,6 FH: 17,8 SZH: 33,5 CK: 0,5 SÓ: 1,9</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: 262 ZS: 10,6 TZS: 2,6 FH: 8,9 SZH: 32,6 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Puding Keksz</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. 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 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 Felső Tagozat

2019.05.27. - 2019.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 312 ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 11 SZH: 41,5 CK: 22,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Tavaszi túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 312 ZS: 8,6 TZS: 4,7 FH: 18,9 SZH: 39,9 CK: 12,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 382 ZS: 11,1 TZS: 4,2 FH: 14,8 SZH: 56,3 CK: 24,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Tojás karika Margarin Kenyér félbarna</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 335 ZS: 10,7 TZS: 5 FH: 15,6 SZH: 44,5 CK: 12,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 298 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 7,6 SZH: 46,3 CK: 10,8 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Vajas galuskaleves Petrezselymes szárnyas roló Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 783 ZS: 21,5 TZS: 3,7 FH: 45 SZH: 101,7 CK: 7,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Sertés becsinált leves Burgonyás tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 838 ZS: 27,2 TZS: 6,9 FH: 29,1 SZH: 115,8 CK: 11,3 SÓ: 3</p>	<p>Tojásleves Bugaci szárnyas tokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 823 ZS: 34,8 TZS: 10,6 FH: 28,9 SZH: 94,9 CK: 14,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Kertészleves Főtt hús Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 797 ZS: 18,8 TZS: 4,5 FH: 32,9 SZH: 118,3 CK: 47,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Gombaleves Olaszos csirkemell Bazsalikomos rizs*</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 727 ZS: 17,1 TZS: 4,5 FH: 41,8 SZH: 98,2 CK: 2,4 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Szezámós zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 11</p> <p>EN: 220 ZS: 10 TZS: 4,5 FH: 5 SZH: 25,9 CK: 0,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 233 ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 10,8 SZH: 32,5 CK: 0,5 SÓ: 2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 261 ZS: 13,6 TZS: 4,6 FH: 7,8 SZH: 26,2 CK: 0,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelt edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 346 ZS: 15,5 TZS: 8,2 FH: 17,2 SZH: 33,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 281 ZS: 2,3 TZS: 1,4 FH: 56,2 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 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.
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.