

# ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 08. 29.–2022. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>								
EN:				EN:				EN:				EN: 277				EN: 259				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS: 10,3	TZS: 5,7	FH: 11,6		ZS: 9,3	TZS: 0,2	FH: 8,6		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:		
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH: 32,7	CK: 0,5	SÓ: 1,7		SZH: 33,2	CK: 0,5	SÓ: 1,5		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:		

EBÉD

	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>											
EN:				EN:				EN:				EN: 587				EN: 501				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS: 24,7	TZS: 6,5	FH: 26,5		ZS: 16,5	TZS: 6,4	FH: 19,5		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:		
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH: 62,3	CK: 11,1	SÓ: 2,2		SZH: 62,8	CK: 4,5	SÓ: 0,2		SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:		

UZSONNA

	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>											
EN:				EN:				EN:				EN: 249				EN: 250				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS: 9,4	TZS: 5,4	FH: 5,8		ZS: 4,3	TZS: 2,5	FH: 7,5		ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:		
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH: 33,4	CK: 1,4	SÓ: 1,5		SZH: 44	CK: 16,1	SÓ: 0,7		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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 09. 05.–2022. 09. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:349 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK:22,3    SÓ: 1,4	Poharas tej Kakaós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 555 ZS: 12,8    TZS: 7    FH: 19,4 SZH:84,5    CK: 19,4    SÓ: 0,4	Sajtkrém Reszelt sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH:8,3 SZH:33,9    CK: 1,3    SÓ: 1,2	Csicsriborsó krém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11 EN: 229 ZS: 4,5    TZS: 1,3    FH: 7,4 SZH:36,8    CK: 0,8    SÓ: 1	Almalé 100%-os Magyaros vajkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 334 ZS: 9,4    TZS: 5,4    FH: 5,5 SZH: 54,8    CK: 23,6    SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	--	--	---	---	---

EBÉD

Tarhonyaleves Főtt virsli Finomfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:576 ZS: 14,9    TZS: 5,7    FH: 21,7 SZH:84,6    CK:11,5    SÓ: 2,5	Húsgaluska leves Gránátos kocka Piros káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 592 ZS: 22,8    TZS: 5    FH: 22 SZH:72    CK: 9    SÓ: 2,2	Köménymagleves Kenyérkocka Rakott kelkáposzta  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 557 ZS: 30,3    TZS: 7,9    FH:21,9 SZH:44,3    CK: 2,8    SÓ: 0,5	Paradicsomleves Panirozott halrudacska Burgonyapüré Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN: 630 ZS: 18,7    TZS: 3,6    FH: 19,6 SZH:90,7    CK: 27,5    SÓ: 1,4	Magyaros karfiolleves Túróval töltött zsemle  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 675 ZS: 14,4    TZS: 6,6    FH: 30,6 SZH: 98,9    CK: 19,8    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	--	---	---	---	---

UZSONNA

Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:503 ZS: 29,7    TZS: 14,2    FH: 14 SZH:46,5    CK:13,8    SÓ: 0,5	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,5    TZS: 3,1    FH: 8,3 SZH:32    CK: 0,8    SÓ: 1,6	Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 220 ZS: 4,9    TZS: 2,4    FH:9,1 SZH:33,3    CK: 0,8    SÓ: 1,2	Zöldszécs pillangó  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 281 ZS: 7,1    TZS: 3,9    FH: 10,6 SZH:42,3    CK: 3,9    SÓ: 0,5	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 259 ZS: 10,2    TZS: 3,6    FH: 8,3 SZH: 31,8    CK: 0,5    SÓ: 1,5	<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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 09. 12.–2022. 09. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:440 ZS: 6,5    TZS: 2,6    FH: 10,3 SZH:53,5    CK:23,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 254 ZS: 8    TZS: 4,1    FH: 9,5 SZH:33,9    CK: 20,2    SÓ: 0,3</p>	<p>Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 277 ZS: 5,5    TZS: 0,6    FH:10,7 SZH:44,1    CK: 12,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 511 ZS: 10,7    TZS: 4,2    FH: 20,3 SZH:83,4    CK: 19,7    SÓ: 0,3</p>	<p>Narancslé 100%-os Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 282 ZS: 4    TZS: 2,3    FH: 7,9 SZH: 48,7    CK: 0,8    SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Sertésraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:750 ZS: 17,8    TZS: 4    FH: 22,9 SZH:98,5    CK:10,4    SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldségleves Dinó szelet Szárzabb főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 719 ZS: 23,4    TZS: 4,6    FH: 27,8 SZH:93,6    CK: 6,2    SÓ: 3,1</p>	<p>Fokhagyma krémleves Kenyérkocka Pritaminos csirkemáj Káposztasaláta Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 729 ZS: 22,8    TZS: 5,2    FH:29,6 SZH:85,7    CK: 11,8    SÓ: 2,2</p>	<p>Tojásleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 750 ZS: 27,9    TZS: 4,5    FH: 31,1 SZH:88,7    CK: 7,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Fahéjas almakrémleves Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 707 ZS: 32,5    TZS: 11,5    FH: 18,3 SZH: 81,3    CK: 22,5    SÓ: 2,3</p>		
UZSONNA	<p>Pizzás csiga Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:311 ZS: 8,2    TZS: 2,6    FH: 8,9 SZH:48,4    CK:16,5    SÓ: 0,4</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 398 ZS: 9,5    TZS: 3,2    FH: 12,2 SZH:62,3    CK: 1,2    SÓ: 2,4</p>	<p>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4    TZS: 1,3    FH:9,4 SZH:34,1    CK: 0,6    SÓ: 1</p>	<p>Sonkakrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 227 ZS: 7,6    TZS: 2,7    FH: 9,1 SZH:28,6    CK: 0,8    SÓ: 1,6</p>	<p>Magos pogácsa Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 354 ZS: 13    TZS: 2,1    FH: 9,7 SZH: 49,6    CK: 17    SÓ: 0,2</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő vizsgálat végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 09. 19.–2022. 09. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,4	Poharas tej Kakaós szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 375 ZS: 12,7    TZS: 6,6    FH: 11,6 SZH:49,9    CK: 23,2    SÓ: 0,3	Almalé 100%-os Margarin Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 361 ZS: 10,5    TZS: 5,9    FH:11,4 SZH:52,9    CK: 22,7    SÓ: 1,5	Félbarna kenyér Kőszegi túrókrém Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 220 ZS: 4,9    TZS: 2,4    FH: 9,1 SZH:33,3    CK: 0,8    SÓ: 1,2	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 234 ZS: 7,3    TZS: 2,6    FH: 8,3 SZH: 32    CK: 0,8    SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	--	---	--	---	---

EBÉD

Kakukkfűves hagymakrémleves Parajos-halás rakott tészta  <u>Allergének:</u> 1,4,7 EN:593 ZS: 21,5    TZS: 10,6    FH: 27,4 SZH:66,9    CK:7,4    SÓ: 1,2	Magyaros gombaleves Pírtott sonkaszélet Tejfőlös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 608 ZS: 17    TZS: 4,7    FH: 23,5 SZH:79,4    CK: 3,8    SÓ: 3,7	Májgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 742 ZS: 16,6    TZS: 4,3    FH:25,2 SZH:118,4    CK: 55    SÓ: 1,8	Tyúkerőleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 616 ZS: 29,1    TZS: 5,6    FH: 26,9 SZH:58,9    CK: 17,1    SÓ: 3,9	Brokkolikrémleves Húsos paella Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 619 ZS: 27,1    TZS: 8,2    FH: 23,9 SZH: 68,4    CK: 13,2    SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	---	---	--	---	---

UZSONNA

Teljes kiőrlésű stangli Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:287 ZS: 6,4    TZS: 1    FH: 8,5 SZH:48,8    CK:13,1    SÓ: 0,1	Vajkrém Félbarna kenyér Színes zöldségek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 249 ZS: 9,4    TZS: 5,4    FH: 5,8 SZH:33,4    CK: 1,4    SÓ: 1,5	Kenőmájás Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9    TZS: 0    FH:8,5 SZH:34,3    CK: 0,5    SÓ: 1,6	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 9,9    TZS: 3,7    FH: 8,3 SZH:31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Dejós csiga Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 674 ZS: 18,1    TZS: 2,4    FH: 14,7 SZH: 110,7    CK: 47,3    SÓ: 0,1	<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 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. 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 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 09. 26.–2022. 10. 02.

	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:349 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK:22,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 8,5    TZS: 4,6    FH: 10,1 SZH:35,8    CK: 10,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas kakaó Teljes kiőrlésű kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 679 ZS: 11,5    TZS: 4,2    FH:20,3 SZH:97    CK: 33,3    SÓ: 0,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 8,5    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH:33,3    CK: 0,5    SÓ: 1,8</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: 0,3</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>Pikáns karfiolkrémleves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:523 ZS: 19,4    TZS: 7,8    FH: 20,7 SZH:65,3    CK:10,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 883 ZS: 28,8    TZS: 6,9    FH: 29,1 SZH:121,1    CK: 36,2    SÓ: 0,4</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Bulgur Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 791 ZS: 29,7    TZS: 7,6    FH:27,3 SZH:89,7    CK: 24,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Kertészleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 504 ZS: 10,5    TZS: 1,5    FH: 27 SZH:69,7    CK: 0,8    SÓ: 2,5</p>	<p>Tyúk erőleves Lilahagymás sajtkrémés sertésszelet Petrezselymes rizs Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 711 ZS: 31,9    TZS: 8,2    FH: 30 SZH: 75,1    CK: 10,4    SÓ: 3,1</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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH: 9,3 SZH:32,3    CK:1,2    SÓ: 1,6</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,7 SZH:31,9    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Padlizsánkrem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 185 ZS: 2,9    TZS: 0,3    FH:4,6 SZH:33,3    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás mazsolás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 226 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 9,8 SZH:35,7    CK: 4,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 4    TZS: 2,4    FH: 7 SZH: 38,2    CK: 15,3    SÓ: 0,7</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>

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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.