

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 10. 31.–2022. 11. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé Kuglóf	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 348 ZS: 7,6 SZH: 55,9	EN: 284 ZS: 9,8 SZH: 41,1	EN: 247 ZS: 5,3 SZH: 38,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 4,3 CK: 28,3 SÓ: 0,6	TZS: 5,6 CK: 8,5 SÓ: 1,3	TZS: 1,5 CK: 7,7 SÓ: 1	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 10,5 SÓ: 0,6	FH: 6	FH: 7,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

SZÜNET	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórát	Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 616 ZS: 23,5 SZH: 79,6	EN: 956 ZS: 30 SZH: 151	EN: 598 ZS: 17,4 SZH: 74,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 7,3 CK: 23,3 SÓ: 1,6	TZS: 7,6 CK: 37,6 SÓ: 2,3	TZS: 6 CK: 8,9 SÓ: 1,2	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 19,8 SÓ: 1,6	FH: 22,7	FH: 34,1	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

		Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Háztartási keksz Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 248 ZS: 8,5 SZH: 32,5	EN: 256 ZS: 9,8 SZH: 32,5	EN: 170 ZS: 1,9 SZH: 34	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 3,1 CK: 0,8 SÓ: 1,6	TZS: 3,4 CK: 0,5 SÓ: 1,7	TZS: 0,8 CK: 16,7 SÓ: 0,3	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 8,5	FH: 8,1	FH: 3,3	FH: SÓ:	FH: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 11. 07.–2022. 11. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH:40,4 CK: 7,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:572 ZS: 19,4 TZS: 3,9 FH: 22,7 SZH:74,9 CK:10,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 477 ZS: 19,8 TZS: 5,3 FH: 21 SZH:51,3 CK: 10,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Gulyásleves Dejós metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 685 ZS: 23,1 TZS: 4,7 FH:24,7 SZH:92,6 CK: 26,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 585 ZS: 17,8 TZS: 4 FH: 30,7 SZH:73,7 CK: 1,1 SÓ: 3,6</p>	<p>Gyümölcsleves Sertéspörkölt Bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 726 ZS: 23,1 TZS: 6,2 FH: 21,4 SZH: 96,4 CK: 29,9 SÓ: 1,1</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1</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>

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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 11. 14.–2022. 11. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóuborka	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS:9,2 TZS:4,5 FH:11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ:0,7	EN:326 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ:1,3	EN:269 ZS:9,5 TZS:5,4 FH:5,8 SZH:38,3 CK:8,7 SÓ:1,1	EN:248 ZS:3 TZS:1,7 FH:8,8 SZH:44,3 CK:13 SÓ:0,9	EN:243 ZS:4,7 TZS:1,8 FH:9,1 SZH:39,1 CK:8,3 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Lebencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Tört burgonya	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Gyümölcsötlet	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:646 ZS:22,5 TZS:7,7 FH:22,1 SZH:82,2 CK:21,3 SÓ:2	EN:477 ZS:18,5 TZS:6,2 FH:21,7 SZH:51,1 CK:2,6 SÓ:1,5	EN:643 ZS:22,3 TZS:6,2 FH:21,9 SZH:85,4 CK:17 SÓ:0,4	EN:288 ZS:7,3 TZS:2,2 FH:12,5 SZH:36,5 CK:4,2 SÓ:0,8	EN:772 ZS:33,9 TZS:8,1 FH:21,9 SZH:89,7 CK:9,8 SÓ:2,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Túró desszert Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:210 ZS:4,1 TZS:2,2 FH:8,2 SZH:33,5 CK:1,3 SÓ:1,3	EN:259 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,6 SZH:33,5 CK:1,7 SÓ:1,4	EN:249 ZS:9,8 TZS:3,7 FH:7,9 SZH:30,7 CK:0,5 SÓ:1,5	EN:238 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8,6 SZH:31,2 CK:0,9 SÓ:1,4	EN:127 ZS:4,4 TZS:3,4 FH:2,1 SZH:18,8 CK:17,7 SÓ:0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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 étkezéstétést 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 11. 21.–2022. 11. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3	Tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,2 CK: 8 SÓ: 0,9	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 241 ZS: 4,7 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:40 CK: 8,4 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Meggyleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:609 ZS: 20,5 TZS: 5,5 FH: 19,1 SZH:86 CK:31,8 SÓ: 2,3	Kakukkfűves hagymakrémleves Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 631 ZS: 26,4 TZS: 9,3 FH: 28,1 SZH:69,3 CK: 8,9 SÓ: 1,1	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 630 ZS: 23,5 TZS: 6,8 FH:22,6 SZH:74 CK: 9,5 SÓ: 1,8	Csontleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 749 ZS: 24,4 TZS: 6,8 FH: 29,8 SZH:94,5 CK: 21,2 SÓ: 3,3	Zöldségleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 555 ZS: 24,5 TZS: 6,7 FH: 20 SZH: 62,3 CK: 1,2 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Olasz felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 8,4 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Nápolyi Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 SÓ: 0	<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. Rákkfélék; 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 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 11. 28.–2022. 12. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8 SZH:41,1 CK: 8,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:38 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 515 ZS: 27,6 TZS: 8,9 FH:21,8 SZH:40,1 CK: 3,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 771 ZS: 26,2 TZS: 4,2 FH: 29,8 SZH:99,6 CK: 19,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,3 SZH: 74,6 CK: 2,4 SÓ: 0,4</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 10,1 SZH:31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</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. Csillagfürt; 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.