

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.08.29.–2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

NYÁRI SZÜNET

NYÁRI SZÜNET

NYÁRI SZÜNET

Gyümölcsstea  
Pritaminos sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Majonéz tojáskrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN: 228  
ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6  
SZH: 38,6 CK: 8,4 SÓ: 1,1

EN: 243  
ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 6,8  
SZH: 36,5 CK: 9 SÓ: 0,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

NYÁRI SZÜNET

NYÁRI SZÜNET

Meggyleves  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka

Kakukkfűves  
hagymakrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:  
1,7,10,12

Allergének:  
1,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN: 609  
ZS: 20,5 TZS: 5,5 FH: 19,1  
SZH: 86 CK: 31,8 SÓ: 2,3

EN: 649  
ZS: 26,4 TZS: 9,3 FH: 28,5  
SZH: 72,9 CK: 8,8 SÓ: 1,2

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

NYÁRI SZÜNET

NYÁRI SZÜNET

NYÁRI SZÜNET

Olasz felvágott  
Margarin  
Császárszemesle  
Saláta levél

Nápolyi  
Alma

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,3,6,7

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN: 254  
ZS: 11 TZS: 4,2 FH: 8,2  
SZH: 30,7 CK: 1,6 SÓ: 1,4

EN: 156  
ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8  
SZH: 22,8 CK: 17,8 SÓ: 0,4

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.05.–2022.09.11.

	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 Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5    TZS: 2,3    FH: 8,5 SZH:41,4    CK: 8,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 12    TZS: 6,6    FH:8,4 SZH:46,7    CK: 27,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,1 SZH:39,1    CK: 8,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskarika 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>	<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>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 Gránátos kocka 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: 3,4</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 685 ZS: 39,6    TZS: 13    FH:24,1 SZH:51    CK: 5,3    SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 651 ZS: 15,6    TZS: 2,9    FH: 21,4 SZH:100,7    CK: 20,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 690 ZS: 30,3    TZS: 10,3    FH: 24,2 SZH: 75,7    CK: 3    SÓ: 0,4</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>Kenőmájas Búzakorpás diákrúdt Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 10,1    TZS: 0,8    FH: 8,6 SZH:27,9    CK:1,3    SÓ: 1,2</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>Baromfi párizsi Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 225 ZS: 8,2    TZS: 2,1    FH:8,3 SZH:31,3    CK: 1,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,4    TZS: 4    FH: 9,7 SZH:30,7    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>	<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. 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.12.–2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:406 ZS: 6,9    TZS: 4,2    FH: 15,5 SZH:67,2    CK:12,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 2,9    TZS: 0,3    FH:4,6 SZH:38,4    CK: 8,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 10,5 SZH:50,3    CK: 25,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 250 ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH: 9,4 SZH: 40,3    CK: 8,3    SÓ: 1,6</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>
--	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:771 ZS: 36,6    TZS: 12,2    FH: 20,9 SZH:80,8    CK:18,1    SÓ: 2,3</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 625 ZS: 16,1    TZS: 3,2    FH: 23,1 SZH:97    CK: 29,7    SÓ: 2,2</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 9    TZS: 0,9    FH:26,5 SZH:98,8    CK: 10,6    SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 729 ZS: 24,2    TZS: 6,5    FH: 33,1 SZH:89,1    CK: 6,4    SÓ: 2,3</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Rántott sertészelet Sárgarépas rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 803 ZS: 27,9    TZS: 4,6    FH: 30,3 SZH: 106,2    CK: 8,8    SÓ: 1,6</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>
---	--	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:187 ZS: 6,7    TZS: 4,1    FH: 5,6 SZH:24,3    CK:1    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,3 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2    TZS: 2,9    FH:8,7 SZH:31,9    CK: 0,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 209 ZS: 5,6    TZS: 0,7    FH: 8,2 SZH:31    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,2</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.

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.19.–2022.09.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:342  
ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3  
SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7,12

EN: 232  
ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2  
SZH:38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea  
Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

EN: 236  
ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,6  
SZH:38,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2

Tej  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 324  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3  
SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,3,12

EN: 218  
ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6  
SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:697  
ZS: 23 TZS: 6,6 FH: 21,5  
SZH:89 CK:33,6 SÓ: 1,6

Magyaros gombaleves  
Sertésfasírt  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 643  
ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 23,6  
SZH:78 CK: 2,2 SÓ: 2,3

Palócleves  
Mákos tészta  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN: 755  
ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH:24,2  
SZH:102 CK: 42,1 SÓ: 0,1

Kertészleves  
Paradicsomos  
húsgombóc  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 591  
ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7  
SZH:79,4 CK: 17,1 SÓ: 2,7

Brokkolikrémleves  
Leves gyöngy  
Húsos paella  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 675  
ZS: 30,6 TZS: 9,9 FH: 24,7  
SZH: 73,4 CK: 13,4 SÓ: 2,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kifli  
Lilahagyma

Allergének:  
1,6,10

EN:215  
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9  
SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1

Csemege szalámi  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1

EN: 249  
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8  
SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Vajkrém  
Zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN: 241  
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8  
SZH:31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,1

Soproni felvágott  
Margarin  
Búzakorpás diákrúd  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 235  
ZS: 9,3 TZS: 3,7 FH: 8,5  
SZH:28,9 CK: 1,7 SÓ: 1,5

Túró desszert  
Alma

Allergének:  
6,7

EN: 131  
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1  
SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 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.

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.09.26.–2022.10.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:287 ZS: 5,9 TZS: 2,7 FH: 10,4 SZH:43,2 CK:21,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 234 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:38,4 CK: 7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:5,7 SZH:38,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 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>Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:643 ZS: 24,5 TZS: 6,9 FH: 20,8 SZH:81,9 CK:14 SÓ: 0,5</p>	<p>Pikáns karfiolkrémes Pirított napraforgómag Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 608 ZS: 26,3 TZS: 7 FH: 22,1 SZH:68,7 CK: 10,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 872 ZS: 23,6 TZS: 4 FH:25,8 SZH:145,3 CK: 28,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Csontleves Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet Pritaminos rizs Vitaminálata</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 634 ZS: 27,9 TZS: 7,7 FH: 28,9 SZH: 64,5 CK: 11,6 SÓ: 2,2</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>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:24 CK:0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,3 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Búzakorpás diákrúd Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8,2 SZH:28,4 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Müzli szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 162 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 33,2 CK: 26,4 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. 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.