

VESZPRÉM

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Tejeskávé Kakaós foszlós kalács	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 343	EN: 284	EN: 224	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 7,2	ZS: 9,8	ZS: 5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 3,8	TZS: 5,6	TZS: 1,5	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:10,8	FH: 6	FH: 7	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 24,2	CK: 8,5	CK: 7,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,7	SÓ: 1,3	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:54,7	SZH:41,1	SZH: 34,8	SZH:	SZH:

EBÉD

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát	Újhagymás burgonyakrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 0	EN: 616	EN: 877	EN: 598	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 23,5	ZS: 26,7	ZS: 17,4	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 7,3	TZS: 8,3	TZS: 6	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:19,8	FH: 22,9	FH: 34,1	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 23,3	CK: 29	CK: 8,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,6	SÓ: 2,8	SÓ: 1,2	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:79,6	SZH:129,7	SZH: 74,9	SZH:	SZH:

UZSONNA

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka	Háztartási keksz Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 248	EN: 250	EN: 170	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 8,5	ZS: 9,8	ZS: 1,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 3,1	TZS: 3,4	TZS: 0,8	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:8,5	FH: 8,1	FH: 3,3	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 0,8	CK: 0,7	CK: 16,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,6	SÓ: 1,3	SÓ: 0,3	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:32,5	SZH:30,5	SZH: 34	SZH:	SZH:

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 étkezéstétést 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

2022.11.07.–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>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea 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>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><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 Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:82,4 CK: 20,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 933 ZS: 28,8 TZS: 6,9 FH:29,1 SZH:134 CK: 48,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 596 ZS: 21,2 TZS: 7,5 FH: 30,2 SZH:73,5 CK: 0,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Erdei gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacskas teszta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 648 ZS: 19,6 TZS: 5,2 FH: 23,4 SZH: 92,7 CK: 35,3 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 Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 8,1 TZS: 4,2 FH: 9,2 SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1</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 Búzakorpás diákrúd Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 226 ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH: 7,9 SZH:29,2 CK: 1,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kakaós kevert sütemény Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,9 TZS: 0,7 FH: 3,5 SZH: 35,9 CK: 25,9 SÓ: 0,2</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## VESZPRÉM

## Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:41,4    CK:16,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,8    CK: 22,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 269 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:5,8 SZH:38,3    CK: 8,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3    TZS: 1,7    FH: 8,8 SZH:44,3    CK: 13    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 199 ZS: 4,6    TZS: 1,8    FH: 8,4 SZH: 29,2    CK: 8,1    SÓ: 1,4</p>		
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:696 ZS: 28,8    TZS: 9    FH: 26,3 SZH:76,1    CK:14,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 29,7    TZS: 9,5    FH: 26 SZH:62,5    CK: 11,5    SÓ: 2,9</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 643 ZS: 22,3    TZS: 6,2    FH:21,9 SZH:85,4    CK: 17    SÓ: 0,4</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 330 ZS: 8,5    TZS: 2,8    FH: 10,8 SZH:45,3    CK: 13,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Édes gyökréMLEVES Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 812 ZS: 28,8    TZS: 7,8    FH: 24,7 SZH: 108,6    CK: 8,7    SÓ: 2,2</p>		
UZSONNA	<p>Sajtkrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 4,5    TZS: 2,4    FH: 8,1 SZH:28,3    CK:2    SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 236 ZS: 9,1    TZS: 0,2    FH: 7,9 SZH:29,4    CK: 1,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH:7,9 SZH:30,7    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8,6 SZH:31,2    CK: 0,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 127 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1 SZH: 18,8    CK: 17,7    SÓ: 0</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 vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

**VESZPRÉM**
**Általános Iskola Alsó Tagozat**
**2022.11.21.–2022.11.27.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	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	Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 271 ZS: 8    TZS: 4,2    FH: 9,5 SZH:38,5    CK: 7,6    SÓ: 1,4	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:
<b>EBÉD</b>	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:557 ZS: 19,7    TZS: 5    FH: 17,5 SZH:76,4    CK:25,7    SÓ: 2,3	Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Bolognai 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 Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 853 ZS: 29,9    TZS: 8,2    FH: 36,8 SZH:101,7    CK: 21,2    SÓ: 3,3	Zöldségleves Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizi-bizi  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 596 ZS: 28,8    TZS: 7,8    FH: 29,9 SZH: 53,3    CK: 2,8    SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS: 9,7    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:22,5    CK:1,2    SÓ: 1,1	Sajtós pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 263 ZS: 12,5    TZS: 6,3    FH: 6,8 SZH:30,2    CK: 1,7    SÓ: 1,2	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> 1,3,6,7 EN: 156 ZS: 6    TZS: 3,8    FH: 1,8 SZH: 22,8    CK: 17,8    SÓ: 0,2	<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. 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

2022.11.28.–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 Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 310 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,1 SZH:48,7 CK: 24,5 SÓ: 0,6</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 Tojás karika 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 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 Gombócós káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 528 ZS: 24,9 TZS: 8,2 FH:21,5 SZH:49,3 CK: 4,2 SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertészelet 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>	<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>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka</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>	<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 kizsologást 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.