

BALATONFÜRED

Általános iskola alsó tagozat

2019. 04. 29.–2019. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:355 ZS: 8,6 TZS: 3,8 FH: 15,1 SZH: 54,6 CK: 32,1 SÓ: 0,9	Tej Csicseriborsó krém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 335 ZS: 6,4 TZS: 3,1 FH: 16,5 SZH: 54,2 CK: 15,5 SÓ: 1,1	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tea Trappista sajt Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 329 ZS: 12,1 TZS: 5,6 FH: 14,6 SZH: 42,1 CK: 9,1 SÓ: 1,9	Tea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 295 ZS: 10,4 TZS: 0,0 FH: 9,0 SZH: 42,5 CK: 9,1 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves cérnametéllettel Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:725 ZS: 25,3 TZS: 6,0 FH: 22,8 SZH:94,3 CK: 22,7 SÓ: 2,7	Vegyes gyümölcsleves Szezámmagos rántott halfilé Kukoricás rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11 EN: 676 ZS: 22,6 TZS: 2,4 FH: 22,8 SZH: 90,9 CK: 22,6 SÓ: 2,8	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Csirkegulyás Teljes kiőrlésű kenyér Aranygaluska Vanília ízű öntet Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 744 ZS: 25,4 TZS: 4,4 FH: 29,6 SZH: 96,6 CK: 45,2 SÓ: 1,8	Lebbencsleves Sertéspörkölt Galuska Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 709 ZS: 27,0 TZS: 4,6 FH: 27,0 SZH: 85,3 CK: 1,6 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:239 ZS: 8,8 TZS: 3,8 FH: 9,6 SZH: 38,2 CK: 8,5 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 265 ZS: 9,5 TZS: 2,2 FH: 11,0 SZH: 32,8 CK: 0,0 SÓ: 1,9	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Csirkeemell sonka Margarin Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 179 ZS: 5,3 TZS: 0,8 FH: 11,3 SZH: 23,5 CK: 0,8 SÓ: 1,2	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 3,4 FH: 8,0 SZH: 31,8 CK: 5,9 SÓ: 0,7	<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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

BALATONFÜRED

Általános iskola alsó tagozat

2019. 05. 06.–2019. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:338 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 14,5 SZH: 55,4 CK: 33,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 346 ZS: 10,1 TZS: 2,6 FH: 16,7 SZH: 46,1 CK: 13,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Főtt sertésvirslis Mustár Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10</p> <p>EN: 350 ZS: 15,6 TZS: 6,4 FH: 12,2 SZH: 40,3 CK: 12,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Karamellás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 322 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 12,3 SZH: 52,5 CK: 29,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 305 ZS: 9,5 TZS: 2,2 FH: 11,0 SZH: 42,7 CK: 9,1 SÓ: 2,0</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>Daragaluska leves Pírtott csirkecsikok Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Almás kakaós kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:711 ZS: 27,8 TZS: 4,4 FH: 26,2 SZH: 82,7 CK: 30,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Csirkemájás sertésragu Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 662 ZS: 22,1 TZS: 4,5 FH: 21,9 SZH: 90,2 CK: 28,1 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Amerikai kukoricás csirke raguleves*</u> Gránátos kocka Csemege uborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 711 ZS: 23,3 TZS: 3,2 FH: 26,2 SZH: 95,0 CK: 9,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt sertéshússal Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 623 ZS: 26,3 TZS: 4,8 FH: 24,7 SZH: 67,6 CK: 6,0 SÓ: 2,4</p>	<p>Sertés húsleves Töltött csirkecomb Petrzselymes rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 683 ZS: 25,0 TZS: 4,5 FH: 30,5 SZH: 78,3 CK: 5,0 SÓ: 1,9</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>Sajtkrém Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 4,7 TZS: 2,9 FH: 5,2 SZH: 28,5 CK: 1,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,9 TZS: 2,5 FH: 8,3 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 259 ZS: 8,8 TZS: 3,4 FH: 12,7 SZH: 31,8 CK: 0,0 SÓ: 0,8</p>	<p>Házi teljes kiőrlésű magos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 272 ZS: 7,9 TZS: 2,4 FH: 6,5 SZH: 42,3 CK: 21,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,2 CK: 11,9 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

BALATONFÜRED

Általános iskola alsó tagozat

2019. 05. 13.–2019. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Pritaminpaprikás sajtkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS: 3,7 TZS: 3,1 FH: 7,7 SZH: 42,2 CK: 10,1 SÓ: 1,4	Kakaós tej Margarin Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 381 ZS: 10,6 TZS: 3,9 FH: 13,7 SZH: 55,8 CK: 26,4 SÓ: 0,8	Tej Tojáskarika Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 332 ZS: 9,7 TZS: 2,9 FH: 17,1 SZH: 45,2 CK: 13,3 SÓ: 1,5	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 3,0 TZS: 1,4 FH: 10,2 SZH: 42,8 CK: 10,4 SÓ: 1,2	Tea Gépsonka Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 261 ZS: 5,7 TZS: 1,0 FH: 12,7 SZH: 41,1 CK: 9,1 SÓ: 1,5		
EBÉD	Erőleves friss zöldségekkel Szárnyas vagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:724 ZS: 25,5 TZS: 7,9 FH: 30,6 SZH: 86,4 CK: 6,2 SÓ: 2,8	Paradicsomleves Halrudacska Párolt rizs Tzatziki <u>Allergének:</u> 1,2,3,4,7,9,10 EN: 673 ZS: 23,0 TZS: 3,0 FH: 24,3 SZH: 88,7 CK: 17,6 SÓ: 2,2	Sertés húsgaluska leves Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos-tejfölös tészta Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 742 ZS: 28,6 TZS: 12,4 FH: 25,7 SZH: 91,1 CK: 41,2 SÓ: 2,5	Zöldséges burgonyaleves Dijoni csirkeragu Párolt köles Párolt zöldség <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 621 ZS: 21,0 TZS: 2,7 FH: 27,0 SZH: 77,3 CK: 3,4 SÓ: 2,2	Tavaszi leves Szezámagos rántott csirkecomb filé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,11,12 EN: 673 ZS: 24,8 TZS: 4,4 FH: 26,1 SZH: 79,5 CK: 4,9 SÓ: 2,7		
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS: 8,8 TZS: 3,8 FH: 9,4 SZH: 30,3 CK: 0,1 SÓ: 1,5	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 5,0 TZS: 0,4 FH: 14,2 SZH: 33,1 CK: 0,1 SÓ: 1,7	Edami sajt Margarin Zsemle Újhagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 9,3 TZS: 4,3 FH: 10,6 SZH: 29,4 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Soproni felvágott Margarin Magvas zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 285 ZS: 12,2 TZS: 3,0 FH: 11,9 SZH: 32,5 CK: 1,2 SÓ: 1,6	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 3,8 TZS: 2,1 FH: 5,8 SZH: 33,7 CK: 9,3 SÓ: 1,0		

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 étkezéstétet 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.

BALATONFÜRED

Általános iskola alsó tagozat

2019. 05. 20.–2019. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:284 ZS: 13,8 TZS: 2,0 FH: 13,3 SZH: 26,5 CK: 13,3 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Tejbedara kakaós szóráttal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,3 TZS: 2,8 FH: 9,8 SZH: 51,5 CK: 28,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Magyaros tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 262 ZS: 6,4 TZS: 0,6 FH: 8,3 SZH: 42,1 CK: 9,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Vanília ízű tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 362 ZS: 8,6 TZS: 3,8 FH: 15,7 SZH: 55,4 CK: 32,0 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 298 ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 9,3 SZH: 45,1 CK: 9,2 SÓ: 1,8</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>Csontleves eperlevéllel Köményes sertéssült Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,11</p> <p>EN:703 ZS: 25,5 TZS: 6,5 FH: 30,1 SZH: 80,7 CK: 9,8 SÓ: 3,5</p>	<p>Csurgatott tojásleves Sajtos sült csirkecomb filé Petrezselymes rizs Cékla savanyúság Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 703 ZS: 26,7 TZS: 7,0 FH: 29,9 SZH: 82,8 CK: 14,0 SÓ: 3,1</p>	<p>Borókás vadraguleves Darás metélt Gyümölcsvelő Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 726 ZS: 22,7 TZS: 3,6 FH: 28,6 SZH: 97,5 CK: 18,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Zeller krémleves Levesgyöngy Szárnyas-májás rizottó Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 638 ZS: 21,3 TZS: 3,9 FH: 27,7 SZH: 78,7 CK: 5,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Karfiolleves Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurtos dresszing</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 680 ZS: 19,6 TZS: 3,7 FH: 33,0 SZH: 89,1 CK: 1,2 SÓ: 0,8</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>Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN:296 ZS: 14,3 TZS: 3,9 FH: 8,9 SZH: 30,6 CK: 0,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 291 ZS: 11,8 TZS: 5,4 FH: 13,7 SZH: 31,8 CK: 0,0 SÓ: 0,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 280 ZS: 13,9 TZS: 4,5 FH: 9,3 SZH: 27,4 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lila hagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 8,5 TZS: 3,9 FH: 6,9 SZH: 35,0 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Natúr joghurt Fitbery rúd Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,11</p> <p>EN: 336 ZS: 11,1 TZS: 4,0 FH: 13,6 SZH: 43,1 CK: 6,1 SÓ: 1,3</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>

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 étkezéstet 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.

ÉTLAP

BALATONFÜRED

Általános iskola alsó tagozat

2019. 05. 27.–2019. 06. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Csokoládés gabonagolyó	Tea Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Tojáskarika Margarin Kenyér Paradicsom	Tejeskávé Vaj Kakaós kalács	Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:277 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 11,6 SZH: 43,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4	EN: 228 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH: 42,1 CK: 9,6 SÓ: 1,3	EN: 328 ZS: 9,8 TZS: 2,9 FH: 16,6 SZH: 44,4 CK: 13,3 SÓ: 1,5	EN: 424 ZS: 15,1 TZS: 4,2 FH: 15,2 SZH: 55,5 CK: 25,2 SÓ: 0,7	EN: 338 ZS: 11,9 TZS: 5,4 FH: 14,7 SZH: 42,4 CK: 9,1 SÓ: 1,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Köménymaglevés Zsemlekocka Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Remoulade mártás	Babgulyás sertéshúsból Sajtos pogácsa Körte	Erőleves finommetélttel Paprikás burgonya sertésvirslivel Teljes kiőrlésű kenyér Cékla savanyúság	Kertészleves Csirkepörkölt Tarhonya Fejes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:600 ZS: 19,0 TZS: 3,1 FH: 20,5 SZH: 83,4 CK: 4,2 SÓ: 2,8	EN: 674 ZS: 22,6 TZS: 3,4 FH: 22,2 SZH: 92,3 CK: 19,9 SÓ: 2,5	EN: 733 ZS: 26,0 TZS: 11,4 FH: 30,3 SZH: 92,0 CK: 15,8 SÓ: 3,4	EN: 704 ZS: 31,6 TZS: 7,3 FH: 23,4 SZH: 77,5 CK: 4,5 SÓ: 3,1	EN: 632 ZS: 23,7 TZS: 4,0 FH: 29,3 SZH: 70,8 CK: 3,9 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zala felvágott Margarin Szezám-magos zsemle Zöldpaprika	Kenőmájás Kifli Lila hagyma	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt Kifli Kígyóborka	Alma Müzli szelet		
<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:268 ZS: 9,5 TZS: 2,2 FH: 11,1 SZH: 33,2 CK: 0,0 SÓ: 1,9	EN: 250 ZS: 10,0 TZS: 4,5 FH: 9,0 SZH: 29,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4	EN: 259 ZS: 11,9 TZS: 0,5 FH: 7,5 SZH: 30,8 CK: 0,5 SÓ: 1,3	EN: 180 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5,3 SZH: 29,6 CK: 1,5 SÓ: 0,7	EN: 169 ZS: 3,5 TZS: 1,0 FH: 2,6 SZH: 31,2 CK: 18,0 SÓ: 0,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 kizsoltgást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.