

ÉTLAP

Szombathely

Általános iskola

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:312 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26,2 SÓ: 1</p>	<p>Poharas tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 384 ZS: 18,3 TZS: 6,8 FH: 13 SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,32</p>	<p>Poharas tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 323 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH:11,3 SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,34</p>	<p>Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 238 ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 10 SZH:36,9 CK: 11,1 SÓ: 1</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 196 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 27,1 CK: 1 SÓ: 0,86</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 Leves gyöngy Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:547 ZS: 16,8 TZS: 3,5 FH: 26 SZH:67 CK:13,9 SÓ: 1,46</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 18,5 SZH:86,1 CK: 32,2 SÓ: 1,37</p>	<p>Zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 420 ZS: 22,9 TZS: 8,3 FH:19,4 SZH:31,9 CK: 4,9 SÓ: 3,45</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 881 ZS: 20,5 TZS: 3,8 FH: 33,9 SZH:138,7 CK: 35,9 SÓ: 1,99</p>	<p>Fokhagyma krémleves sárgarépa kockával Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9</p> <p>EN: 511 ZS: 14,8 TZS: 6,1 FH: 26,9 SZH: 61,4 CK: 11,7 SÓ: 1,22</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>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,3 SZH:26,1 CK:0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,1 CK: 1,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:8,7 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,8 SZH:27,5 CK: 1,2 SÓ: 0,91</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 160 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4 SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:47,4 CK:22 SÓ: 1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9 SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,06</p>	<p>Almalé 100%-os Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 276 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,2 SZH:49 CK: 21,7 SÓ: 0,81</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,9 TZS: 6,8 FH: 12,8 SZH:45,6 CK: 16,6 SÓ: 0,35</p>	<p>Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 28,5 CK: 2,1 SÓ: 1,04</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>Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:638 ZS: 23,1 TZS: 6,1 FH: 25,9 SZH:79,8 CK:11,4 SÓ: 1,73</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 697 ZS: 23,3 TZS: 6,1 FH: 26,2 SZH:90 CK: 32,8 SÓ: 3,08</p>	<p>Meggyleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 637 ZS: 15,2 TZS: 2,1 FH:16,7 SZH:107,3 CK: 38,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Daragaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 507 ZS: 13,3 TZS: 3 FH: 25,1 SZH:63,1 CK: 1,7 SÓ: 2,21</p>	<p>Hamisgulyás Morzsa nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 697 ZS: 9,7 TZS: 0,9 FH: 15,4 SZH: 109,9 CK: 12,3 SÓ: 2,16</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,4 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,34</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 297 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 9,8 SZH: 46,5 CK: 10,3 SÓ: 0,12</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:252 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,5 SZH:34,8 CK:9,8 SÓ: 1</p>	<p>Poharas tej Reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 337 ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH: 10,7 SZH:40,3 CK: 25,2 SÓ: 0,36</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH:7,9 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Házi sonkakrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 177 ZS: 3,9 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH:27,7 CK: 1,5 SÓ: 1,32</p>	<p>Almalé 100%-os Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH: 58 CK: 26,8 SÓ: 0,65</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>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:634 ZS: 29,1 TZS: 9,2 FH: 21,1 SZH:70,1 CK:8,1 SÓ: 1,84</p>	<p>Lebbencsleves Virslí Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 747 ZS: 31,5 TZS: 10,2 FH: 28,1 SZH:83,6 CK: 12,1 SÓ: 2,53</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 709 ZS: 12,5 TZS: 1,6 FH:34,2 SZH:109,1 CK: 27,8 SÓ: 1,02</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 615 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 21 SZH:84,4 CK: 18,9 SÓ: 0,57</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 446 ZS: 11,1 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH: 60,1 CK: 10 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ: 1,21</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 8 TZS: 4,6 FH:9 SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,06</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 322 ZS: 12,3 TZS: 1,7 FH: 10,1 SZH: 42,6 CK: 10,8 SÓ: 0,51</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:337 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:55,4 CK:26,3 SÓ: 1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 8,1 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Almalé 100%-os Dejős kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 762 ZS: 19,8 TZS: 2,7 FH:16,5 SZH:126,3 CK: 52,9 SÓ: 0,26</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 184 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,6 SZH:27,3 CK: 1,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Majonéz tojáskrémmel Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 207 ZS: 5,6 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 28,3 CK: 2 SÓ: 1,01</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>Bagolyborsó leves Tonhalas fusili Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN:645 ZS: 21,1 TZS: 7,7 FH: 37,9 SZH:73,7 CK:9 SÓ: 2,05</p>	<p>Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 531 ZS: 19 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:60,9 CK: 3,8 SÓ: 2,42</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 557 ZS: 11,1 TZS: 4 FH:33,7 SZH:80,1 CK: 31,4 SÓ: 1,57</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 511 ZS: 24 TZS: 6,6 FH: 24,2 SZH:46,2 CK: 15,4 SÓ: 1,48</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szilvatótelékes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 751 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH: 133,7 CK: 40,8 SÓ: 1,38</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>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:276 ZS: 15,5 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH:26,9 CK:0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:7,4 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnek Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</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 keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.