

SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2020.08.31.–2020.09.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonapehely

Gyümölcssta
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejbedara
Fahéjas szórát

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Kakaós tej
Szezámagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,11

Allergének:

Allergének:

EN:256
ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3
SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,3

EN: 242
ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,2
SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9

EN: 317
ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH:10,2
SZH:54,9 CK: 35,5 SÓ: 0,4

EN: 325
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3

EN: 370
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 11,7
SZH: 53,3 CK: 22,2 SÓ: 1,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros zöldbaleves
Kolbászos rakott burgonya
Cékla

Kelbimbóleves
Katalán csirkemáj
Uborkasaláta

Karalábéleves
Bolognai sertés ragu
Spagetti
Reszelt sajt

Daragaluska leves
Sertés pörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Szőlő

Zöldség krémleves
Rántott csirkemell
Párolt rizs
Nyári vegyes saláta

Allergének:
1,3,6,7,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:513
ZS: 20,7 TZS: 6,5 FH: 15,1
SZH:52,1 CK:6 SÓ: 1,9

EN: 483
ZS: 17,5 TZS: 4,1 FH: 23,6
SZH:55,2 CK: 6 SÓ: 1,9

EN: 584
ZS: 30,6 TZS: 10,4 FH:26,4
SZH:50,3 CK: 10,5 SÓ: 3,7

EN: 851
ZS: 26,6 TZS: 6,6 FH: 34,5
SZH:107,4 CK: 18,8 SÓ: 3,6

EN: 768
ZS: 22,4 TZS: 3,7 FH: 34,9
SZH: 105,7 CK: 3,8 SÓ: 3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Kakaós csiga

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Tojáskrém
Félbarna kenyér

Gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,6

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:278
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7
SZH:31,9 CK:0,5 SÓ: 1,5

EN: 279
ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6
SZH:45,1 CK: 14,6 SÓ: 0

EN: 192
ZS: 5,7 TZS: 0,8 FH:7,7
SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,4

EN: 221
ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 6,9
SZH:34,3 CK: 2,7 SÓ: 1,2

EN: 220
ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8
SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7

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. Rákkfélék; 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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.

SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2020.09.07.–2020.09.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:243 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 5,2 SZH:39,5 CK:8,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 357 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH:11,4 SZH:59 CK: 30,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:39,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 8 SZH: 38,5 CK: 8 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>
EBÉD	<p>Csirke raguleves Aranygaluska Vanília ízű öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:785 ZS: 25,8 TZS: 4,6 FH: 29,6 SZH:104,2 CK:31,5 SÓ: 1</p>	<p>Lebbencsleves Főtt virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 731 ZS: 22,7 TZS: 5,1 FH: 26,3 SZH:100 CK: 21,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldségleves Tarhonyás sertéshús Lilakposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 574 ZS: 24,7 TZS: 5,7 FH:23,3 SZH:64,8 CK: 10,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Csontleves Sertés húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 643 ZS: 23,8 TZS: 6,2 FH: 26,6 SZH:76,9 CK: 12,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 783 ZS: 24,4 TZS: 3,9 FH: 21,6 SZH: 118,1 CK: 29,2 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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 8,6 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 272 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH:8,5 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 242 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5</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 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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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.

SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2020.09.14.–2020.09.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK:26,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,5 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 533 ZS: 11,3 TZS: 4,6 FH:21,7 SZH:85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Finom túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,7 TZS: 1,6 FH: 10,3 SZH:40,5 CK: 7,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 322 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,6 SZH: 43 CK: 11,7 SÓ: 1,9</p>		
EBÉD	<p>Bableves Túrós tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:600 ZS: 15,8 TZS: 6,9 FH: 27,2 SZH:82 CK:17,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 625 ZS: 24,6 TZS: 4,6 FH: 22,2 SZH:70,3 CK: 6,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kocka Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 686 ZS: 27,3 TZS: 5,7 FH:24,5 SZH:83,6 CK: 8,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Tyúk erőleves Vadas sertés ragu Bulgur Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 694 ZS: 26,2 TZS: 6,3 FH: 22,4 SZH:78,3 CK: 13,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Pincepörkölt Káposztasaláta Félbarna kenyér Reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 777 ZS: 29,1 TZS: 7,1 FH: 28,4 SZH: 94,3 CK: 13,1 SÓ: 2</p>		
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:196 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 8,9 SZH:30,7 CK:0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Húspástétom Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 198 ZS: 5,3 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:29,6 CK: 3 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH:8,5 SZH:33,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,9 SZH:33,1 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5</p>		

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Citillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SÁRVÁR

Normál A menü Alsós

2020.09.21.–2020.09.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 10,1 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<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>Tea Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 10,6 TZS: 2,9 FH: 10,5 SZH:30,5 CK: 8,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Tejbedara Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH: 54,9 CK: 35,5 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>
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:577 ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 21 SZH:64,4 CK:15,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Zöldséges szezámmagos sertés vagdalt Burgonyapüré Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12</p> <p>EN: 702 ZS: 27,5 TZS: 7,4 FH: 24,7 SZH:82,1 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 561 ZS: 20,3 TZS: 3,9 FH:22,3 SZH:67,5 CK: 9,5 SÓ: 3,5</p>	<p>Zsályás zöldbabos pulykaragu leves Gránátos kocka Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 579 ZS: 18,2 TZS: 3,3 FH: 24,6 SZH:75,8 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Szilvaleves Pritaminos halpogácsa Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 762 ZS: 21,8 TZS: 4,5 FH: 24,8 SZH: 113,5 CK: 31,4 SÓ: 2,7</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>
UZSONNA	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:221 ZS: 5,9 TZS: 1,8 FH: 8,9 SZH:31,7 CK:0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirke májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 244 ZS: 10,9 TZS: 3,3 FH: 6,1 SZH:28,3 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 282 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,9 SZH:33,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 180 ZS: 3,1 TZS: 1,8 FH: 8,4 SZH:27,5 CK: 6,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tökmagos sajtkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 2,2 FH: 8,6 SZH: 31,1 CK: 1,5 SÓ: 0,9</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>

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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! 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.



SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2020.09.28.–2020.10.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN:270 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:38,9 CK:7,7 SÓ: 1,6	Tej Mazsolás kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 334 ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,6 SZH:52,6 CK: 23,5 SÓ: 0,3	Tea Vaníliás krémtúró Kifli <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 235 ZS: 4,1 TZS: 2,4 FH:9,7 SZH:38,2 CK: 11,2 SÓ: 0,6	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 377 ZS: 12,1 TZS: 6,9 FH: 11,4 SZH:52,1 CK: 23,4 SÓ: 1,2	Tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 533 ZS: 11,3 TZS: 4,6 FH: 21,7 SZH: 85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,3			
EBÉD	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:705 ZS: 22,1 TZS: 4,8 FH: 26,7 SZH:98,3 CK:16,8 SÓ: 0,2	Csontleves Főtt tojás Sós-kamartás Főtt burgonya 1/2adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 575 ZS: 18,2 TZS: 4,4 FH: 20,4 SZH:73,3 CK: 13,1 SÓ: 1,6	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 709 ZS: 24 TZS: 6,7 FH:25,5 SZH:84,9 CK: 15,8 SÓ: 2,4	Citromos kerti leves Magyaros csirke-máj Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 533 ZS: 21,2 TZS: 4,8 FH: 22,9 SZH:56,6 CK: 5 SÓ: 4,2	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 716 ZS: 18 TZS: 2,8 FH: 33,6 SZH: 104 CK: 8,1 SÓ: 3,1			
UZSONNA	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,3 CK:0,6 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 250 ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:33,4 CK: 0,6 SÓ: 1,8	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 232 ZS: 8,2 TZS: 1 FH:4,7 SZH:32,9 CK: 1,4 SÓ: 1,1	Szezám-magos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:32,7 CK: 1,3 SÓ: 1,1	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 211 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 7,9 SZH: 32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8			

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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! 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) megtekinthető.