

SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.01.04.–2021.01.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK:23,6    SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 288 ZS: 9,7    TZS: 5,3    FH: 6,4 SZH:41,7    CK: 8,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 368 ZS: 7    TZS: 3,6    FH:11,9 SZH:60,6    CK: 31,5    SÓ: 0,3</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>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,1 SZH: 40,5    CK: 9,9    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:721 ZS: 27,5    TZS: 5,9    FH: 24,8 SZH:89,5    CK:10,1    SÓ: 3,2</p>	<p>Karalábéleves Bolognai sertés ragu Reszelt sajt Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 546 ZS: 28    TZS: 8,7    FH: 23,9 SZH:49,3    CK: 10,4    SÓ: 3,5</p>	<p>Csontleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 627 ZS: 32,2    TZS: 9,9    FH:26,9 SZH:52,6    CK: 4    SÓ: 5,4</p>	<p>Zöldség krémleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 662 ZS: 15,3    TZS: 2,9    FH: 34,5 SZH:91,5    CK: 5,7    SÓ: 2,1</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Morzsás nudli Fahéjas szórát Gyümölcssaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 746 ZS: 11,8    TZS: 1,4    FH: 17,2 SZH: 118,4    CK: 37,7    SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:210 ZS: 5,7    TZS: 0,7    FH: 8,2 SZH:31,3    CK:0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 303 ZS: 11,4    TZS: 3,6    FH: 12,6 SZH:35,3    CK: 1,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 220 ZS: 3,5    TZS: 2    FH:10,4 SZH:34,4    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH:44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3    TZS: 0,7    FH: 9,8 SZH: 30,6    CK: 0,6    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.01.11.–2021.01.17.

	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 Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,8 TZS: 2,4 FH: 8,8 SZH:40 CK: 8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 300 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH:11,4 SZH:37,9 CK: 7,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Tejeskávé Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 362 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,6 SZH:53,1 CK: 19,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 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>Brokkoli leves Bazsalikomos bulguroos csirke Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:478 ZS: 12,7 TZS: 1,8 FH: 23,7 SZH:56,8 CK:3,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsommártás Húsgombóc árpagyönggyel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 528 ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 20,1 SZH:63,7 CK: 13 SÓ: 2,6</p>	<p>Legényfogó leves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 680 ZS: 20 TZS: 4,9 FH:23,6 SZH:98,6 CK: 38,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tyúk erőleves Főtt virsli Szárzabab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 674 ZS: 23,2 TZS: 5,5 FH: 26,7 SZH:85,5 CK: 6,4 SÓ: 4,4</p>	<p>Meggyleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 729 ZS: 20,6 TZS: 3,6 FH: 23,3 SZH: 111,1 CK: 32,4 SÓ: 2,5</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>
UZSONNA	<p>Teljes kiőrlésű stangli Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:282 ZS: 6,4 TZS: 1 FH: 8,6 SZH:47,4 CK:11,7 SÓ: 0,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 239 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,4 SZH:31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 221 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH:8,5 SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 545 ZS: 14,7 TZS: 2,6 FH: 11,8 SZH:89,2 CK: 29,2 SÓ: 0,1</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>	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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) megtekinthető.



SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.01.18.–2021.01.24.

	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 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>Tea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 635 ZS: 19,8    TZS: 7,6    FH:19,4 SZH:92,7    CK: 20,4    SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs tea Házi füstölt sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 292 ZS: 10,4    TZS: 4,9    FH: 9 SZH:39,1    CK: 7,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 318 ZS: 4,8    TZS: 2,9    FH: 11,1 SZH: 52,3    CK: 32,8    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>Magyaros zöldborsóleves Sajtos-tejfölös tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:551 ZS: 18,9    TZS: 9,8    FH: 22,2 SZH:66,9    CK:14,2    SÓ: 1,8</p>	<p>Sertés húsgaluska 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: 671 ZS: 28,8    TZS: 6,1    FH: 23,1 SZH:71,3    CK: 6,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Hortobágyi betyárleves Rizsfelfújt Kardamomos barackvelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 1187 ZS: 48,1    TZS: 15,3    FH:69,2 SZH:100,8    CK: 31,2    SÓ: 1,8</p>	<p>Álföldi tésztaleves Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 629 ZS: 29,8    TZS: 6,9    FH: 24,3 SZH:62,3    CK: 1    SÓ: 3,1</p>	<p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kockával Töltött csirkecomb Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 761 ZS: 22,2    TZS: 4,6    FH: 46,9 SZH: 92,2    CK: 9    SÓ: 3,5</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>
UZSONNA	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:247 ZS: 7,5    TZS: 2,2    FH: 8,6 SZH:31,9    CK:0,6    SÓ: 1,6</p>	<p>Kapros citromos tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10</p> <p>EN: 203 ZS: 1,9    TZS: 0,9    FH: 11,4 SZH:33,6    CK: 0,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 310 ZS: 11,8    TZS: 3,7    FH:13 SZH:35,5    CK: 1,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Mákos guba Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 345 ZS: 13,3    TZS: 6,6    FH: 5,1 SZH:50,4    CK: 25    SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH: 28,4    CK: 0,5    SÓ: 1,4</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>

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. Csillagfűrt; 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 receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.01.25.–2021.01.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,7    TZS: 2,2    FH: 8,3 SZH:41,2    CK:23,2    SÓ: 0,3</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>Tea Finom túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,2    TZS: 1,9    FH:10,3 SZH:35,4    CK: 8,6    SÓ: 0,6</p>	<p>Tejberizs Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 394 ZS: 3,8    TZS: 2,2    FH: 11,1 SZH:75,6    CK: 33,9    SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos meleg szendvics Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 322 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,6 SZH: 42,9    CK: 11,7    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>
EBÉD	<p>Sertés becsinált leves Aranygaluska Vanília ízű öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:847 ZS: 32,7    TZS: 7,2    FH: 28,3 SZH:105,4    CK:31,4    SÓ: 0,4</p>	<p>Karfiolleves Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 442 ZS: 18    TZS: 5,1    FH: 20,7 SZH:48,9    CK: 10    SÓ: 3,6</p>	<p>Csontleves Húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 857 ZS: 36,5    TZS: 11,7    FH:39,1 SZH:87,7    CK: 8    SÓ: 3,7</p>	<p>Tárkonyos zöldség leves Virslis rakott burgonya Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 18,2    TZS: 6,3    FH: 15,3 SZH:56,3    CK: 7,6    SÓ: 2,6</p>	<p>Zeller krémleves Csirkepörkölt Bulgur Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 624 ZS: 20,5    TZS: 3,6    FH: 24,4 SZH: 73,7    CK: 6,9    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>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:243 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH: 8,7 SZH:32,3    CK:0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Petrezselymes sárgarépakrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 166 ZS: 0,5    TZS: 0    FH: 5 SZH:33,6    CK: 0,4    SÓ: 1</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,6    TZS: 0,9    FH:6,9 SZH:33    CK: 0,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Répaghasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 250 ZS: 6,1    TZS: 1,8    FH: 10,6 SZH:36,1    CK: 1,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét 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.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 érdeklődő 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.

