

SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Gabonagolyó

Kakaós tej  
Teavaj  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej  
Mákos kevert

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém  
Félbarna kenyér

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:256  
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2  
SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4

EN: 365  
ZS: 10,1 TZS: 6,1 FH: 10,8  
SZH:52,5 CK: 21,7 SÓ: 1,1

EN: 360  
ZS: 14,6 TZS: 4,7 FH:11,8  
SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,3

EN: 253  
ZS: 5,9 TZS: 1,3 FH: 6,7  
SZH:39,8 CK: 8,3 SÓ: 1,2

EN: 333  
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4  
SZH: 56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gyümölcsleves  
Szárnyas paella  
Csemege uborka

Kakukkfűves hagyma krémleves  
Bolognai ragu  
Reszelt sajt  
Spagetti

Tyúk erőleves  
Svéd sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Zsályás zöldbableves  
Pusztapörkölt sertés hússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szőlő

Karfiolleves  
Sertésszelet lilahagymás sajtkrém  
Rizibizi  
Házi csalamádé

Allergének:  
1,7,10,12

Allergének:  
1,7,9

Allergének:  
1,3,6,9

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:496  
ZS: 10,4 TZS: 2,9 FH: 21,6  
SZH:78,1 CK:25,6 SÓ: 1,5

EN: 588  
ZS: 29,6 TZS: 11 FH: 27  
SZH:52,7 CK: 11,2 SÓ: 3,1

EN: 564  
ZS: 12,6 TZS: 1,8 FH:27,7  
SZH:79,1 CK: 0,9 SÓ: 3,6

EN: 680  
ZS: 25,8 TZS: 7,7 FH: 22,5  
SZH:81,2 CK: 19,5 SÓ: 2

EN: 728  
ZS: 29,6 TZS: 7,8 FH: 34  
SZH: 80,2 CK: 8,3 SÓ: 2,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kápia paprika

Halburger friss zöldségekkel

Kapros túrókrém  
Félbarna kenyér  
Réphasáb

Pogácsa  
Szilva

Gyümölcs joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,3,4,6,7,10,12

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:218  
ZS: 5,9 TZS: 1,1 FH: 7  
SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,6

EN: 305  
ZS: 6,8 TZS: 2,6 FH: 12,2  
SZH:47,6 CK: 7,9 SÓ: 1,2

EN: 226  
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,1  
SZH:35,6 CK: 0,7 SÓ: 1,2

EN: 270  
ZS: 6,7 TZS: 1,1 FH: 6,4  
SZH:44 CK: 15,5 SÓ: 0

EN: 250  
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5  
SZH: 44 CK: 16,1 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. 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) megtekinthető.



SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.10.04.–2021.10.10.

	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>Gyümölcs tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 329 ZS: 11,3 TZS: 5,6 FH: 11,9 SZH:42,7 CK: 11,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8</p> <p>EN: 448 ZS: 16,6 TZS: 4,8 FH:15,3 SZH:56,5 CK: 32,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 309 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Tejeskávé Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 359 ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13,1 SZH: 51,4 CK: 19,8 SÓ: 1,3</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:660 ZS: 24,7 TZS: 5,5 FH: 17,5 SZH:85,5 CK:11,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Tárkonyos sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 628 ZS: 23,9 TZS: 5,5 FH: 20,6 SZH:78,3 CK: 9 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 668 ZS: 43,4 TZS: 14,6 FH:23 SZH:40,1 CK: 18,8 SÓ: 5,5</p>	<p>Paradicsomleves zellercsíkkal Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 679 ZS: 23 TZS: 3,9 FH: 22 SZH:88,9 CK: 20,8 SÓ: 2</p>	<p>Mentás zöldborsó krémleves Egyiptomi rakott húsos bulgur Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 509 ZS: 13,8 TZS: 4,7 FH: 30,7 SZH: 61,4 CK: 14,6 SÓ: 1,8</p>		
UZSONNA	<p>Teljes kiőrlésű tökmagos csiga Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:452 ZS: 20 TZS: 7,9 FH: 15,1 SZH:52,4 CK:20,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 245 ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH:10,4 SZH:35,9 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,9 SZH: 31 CK: 1,6 SÓ: 1,1</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. Csillagfű; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.10.11.–2021.10.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:46,8 CK:21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</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>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 252 ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH:8,4 SZH:39,2 CK: 8,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,9 TZS: 1,3 FH: 6,7 SZH:39,8 CK: 8,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 12,4 TZS: 7,2 FH: 11,3 SZH: 41,8 CK: 10,6 SÓ: 1,7</p>		
EBÉD	<p>Csirke raguleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:784 ZS: 21,7 TZS: 4,3 FH: 30,1 SZH:112,8 CK:34,9 SÓ: 0,5</p>	<p>Reszelt tésztalevés Sült virsli Szárzabab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 723 ZS: 20,7 TZS: 5,4 FH: 25,7 SZH:102,9 CK: 24,6 SÓ: 3,6</p>	<p>Gulyásleves Sajtos-tejfölös spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 586 ZS: 29,9 TZS: 13,2 FH:26,4 SZH:46,6 CK: 3,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas alma krémleves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 754 ZS: 26,2 TZS: 5,1 FH: 30,8 SZH:97,7 CK: 23,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 562 ZS: 23,1 TZS: 6,2 FH: 25,3 SZH: 61,2 CK: 15,3 SÓ: 2,3</p>		
UZSONNA	<p>Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:223 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH: 9,2 SZH:32,9 CK:0,8 SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:33,5 CK: 1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcscsaláta Korpovit keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH:3,6 SZH:30,9 CK: 11,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 242 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:31,7 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 318 ZS: 12,4 TZS: 1,6 FH: 10,4 SZH: 42,6 CK: 11,2 SÓ: 0,1</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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

SÁRVÁR

Általános iskola alsós

2021.10.18.–2021.10.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Teavaj  
Félbarna kenyér

Tea  
Margaréta pizza

Gyümölcs tea  
Körözött  
Félbarna kenyér

Vaníliás tej  
Foszlós kalács

Tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,6,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:356  
ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,3  
SZH:52,4 CK:19,8 SÓ: 1,3

EN: 635  
ZS: 19,8 TZS: 7,6 FH: 19,4  
SZH:92,7 CK: 20,4 SÓ: 1,8

EN: 242  
ZS: 3,5 TZS: 2 FH:10,1  
SZH:40,4 CK: 7,7 SÓ: 1,1

EN: 364  
ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,4  
SZH:60,8 CK: 30,5 SÓ: 0,3

EN: 359  
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8  
SZH: 52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Palócleves  
Szilvátöltelkes gombóc  
Fahéjas szórát

Daragaluska leves  
Csirke nuggets  
Kerti főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Eper krémleves  
Parajos-halás rakott tészta

Magyaros gombaleves  
Pírtott sonkacsikok  
Tejfőlös burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Fokhagyma krémleves  
Sárgarépa kocka  
Dubarry csirkemell  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:  
1,4,7,12

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:904  
ZS: 28,3 TZS: 5,6 FH: 29,7  
SZH:161,5 CK:58,9 SÓ: 1,5

EN: 563  
ZS: 15,5 TZS: 3,6 FH: 25,8  
SZH:77,7 CK: 10,9 SÓ: 3,1

EN: 659  
ZS: 20,2 TZS: 10,1 FH:26,3  
SZH:87,7 CK: 36,3 SÓ: 1,2

EN: 621  
ZS: 18,5 TZS: 4,6 FH: 21,4  
SZH:83,2 CK: 12,4 SÓ: 3,6

EN: 655  
ZS: 23,2 TZS: 5,9 FH: 33,7  
SZH: 73,3 CK: 4 SÓ: 3,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Réphasáb

Sertés párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Húspástétom  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóborka

Padlizsánkrem  
Félbarna kenyér

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kápia paprika

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,7,10

Allergének:  
1,3,10

Allergének:  
1,6

Allergének:

Allergének:

EN:259  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6  
SZH:33,2 CK:0,5 SÓ: 1,5

EN: 216  
ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9  
SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,8

EN: 302  
ZS: 11,7 TZS: 3,7 FH:12,6  
SZH:34,1 CK: 1,5 SÓ: 0,9

EN: 232  
ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6  
SZH:33,9 CK: 1,4 SÓ: 1,3

EN: 220  
ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 7,9  
SZH: 28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

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. 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 étkezéstétést 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

2021.10.25.–2021.10.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Kapros citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea Sárgarépakrém Félbarna kenyér	Tej Reform piskóta	Kakaós tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 5,4 SZH:57,4	EN: 231 ZS: 2,2 SZH:39,4	EN: 207 ZS: 2,4 SZH:40,1	EN: 212 ZS: 5,4 SZH:28,9	EN: 368 ZS: 8,2 SZH: 53,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 2,4 CK:26,1	TZS: 1 CK: 8	TZS: 0,6 CK: 7,6	TZS: 2,1 CK: 15,3	TZS: 4,1 CK: 22,1	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 10,2 SÓ: 1,3	FH: 11,5 SÓ: 1,1	FH:4,6 SÓ: 1,1	FH: 9,4 SÓ: 0,3	FH: 13,4 SÓ: 1,3		

EBÉD

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Szilva	Pikáns karfiol krémleves Bolognai ragu Reszelt sajt Spagetti	Újházy tyúkhúsleves Morzsás nudli Szilvavelő	Citromos kerti leves Sertés vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Szezámmagos rántott csirkemell Párolt rizs Vitaminaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:687 ZS: 26,8 SZH:87,3	EN: 609 ZS: 30,9 SZH:52,6	EN: 831 ZS: 18 SZH:164,6	EN: 923 ZS: 34,8 SZH:103,4	EN: 836 ZS: 18,5 SZH: 132,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 7,3 CK:16,4	TZS: 11,7 CK: 11,5	TZS: 1 CK: 58	TZS: 8,6 CK: 2,7	TZS: 3,3 CK: 28,9	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 20,6 SÓ: 2,3	FH: 28,9 SÓ: 3,2	FH:34,3 SÓ: 1,8	FH: 36,8 SÓ: 3,6	FH: 34,4 SÓ: 2,5		

UZSONNA

Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kefir Kifli	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kigyóborka Teljes kiőrlésű kenyér	Halburger friss zöldségekkel	Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:227 ZS: 6,2 SZH:32,6	EN: 214 ZS: 5,4 SZH:32,2	EN: 239 ZS: 8,2 SZH:31,6	EN: 305 ZS: 6,8 SZH:47,6	EN: 491 ZS: 29,7 SZH: 43,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 2 CK:0,4	TZS: 2,9 CK: 6,8	TZS: 2,7 CK: 0,5	TZS: 2,6 CK: 7,9	TZS: 14,2 CK: 11	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 9 SÓ: 1,5	FH: 8,8 SÓ: 0,5	FH:8,1 SÓ: 1,5	FH: 12,2 SÓ: 1,2	FH: 13,9 SÓ: 0,9		

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. 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 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.

