

# ÉTLAP

Sárvár

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI 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 keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.

Sárvár

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK:26    SÓ: 1,13</p>	<p>Tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 8,8    TZS: 4,4    FH: 13 SZH:46,8    CK: 16,6    SÓ: 0,28</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 294 ZS: 10,6    TZS: 3,2    FH:10,1 SZH:36,7    CK: 9,8    SÓ: 2,2</p>	<p>Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,6 SZH:45,7    CK: 20,5    SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 237 ZS: 6,2    TZS: 1,1    FH: 6,5 SZH: 35,8    CK: 8,8    SÓ: 1,12</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>
EBÉD	<p>Gombaleves Dino szelet Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:658 ZS: 24,4    TZS: 4,5    FH: 26,4 SZH:74    CK:0,5    SÓ: 2,31</p>	<p>Kerti leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 631 ZS: 30,5    TZS: 8,9    FH: 27,2 SZH:61,6    CK: 9,1    SÓ: 1,21</p>	<p>Csontleves Lucskos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 535 ZS: 27,1    TZS: 8,6    FH:24,5 SZH:43,8    CK: 9    SÓ: 1,45</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Petrezselymes rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 19,8    TZS: 7,4    FH: 36 SZH:88,6    CK: 30    SÓ: 2,37</p>	<p>Hamisgulyás Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 10,7    TZS: 2,5    FH: 15,4 SZH: 81,5    CK: 45,6    SÓ: 0,61</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>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:230 ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 7,6 SZH:26,5    CK:0,4    SÓ: 1,37</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 234 ZS: 10,5    TZS: 4,4    FH: 10,5 SZH:26,8    CK: 0,7    SÓ: 1,15</p>	<p>Tepertős pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 333 ZS: 14,6    TZS: 7    FH:7,2 SZH:39,1    CK: 10,6    SÓ: 0,63</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 3,3    TZS: 2    FH: 9,7 SZH:28,9    CK: 0,5    SÓ: 0,99</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 5,2    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH: 26,4    CK: 6    SÓ: 0,6</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

Sárvár

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	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:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Tej Mákos kalács házi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 429 ZS: 13,8 TZS: 4,6 FH: 15,7 SZH:55,8 CK: 16,2 SÓ: 0,51</p>	<p>Tejeskávé Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 362 ZS: 12,4 TZS: 7,2 FH:10,7 SZH:47,6 CK: 20,6 SÓ: 1,58</p>	<p>Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 360 ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH:64,9 CK: 29,9 SÓ: 0,47</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos melegszendvics Teljes kiőrlésű kenyérral Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 310 ZS: 11,6 TZS: 5,6 FH: 11,8 SZH: 37,5 CK: 11,2 SÓ: 1,57</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>Zöldséges tarhonyaleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:437 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 16,8 SZH:55,2 CK:10,8 SÓ: 2,51</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,4 SZH:68,3 CK: 7,8 SÓ: 2,17</p>	<p>Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 478 ZS: 24,7 TZS: 8,1 FH:20,1 SZH:39,2 CK: 4,1 SÓ: 4,26</p>	<p>Brokkolikrémléves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 522 ZS: 20,7 TZS: 7,1 FH: 22,5 SZH:56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,25</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Rántott sajt Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 807 ZS: 27,1 TZS: 6,8 FH: 22,8 SZH: 118,1 CK: 23,1 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>Kenőmájás Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:29 CK:0,4 SÓ: 1,47</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 185 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9,2 SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,06</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH:8,6 SZH:28,7 CK: 1,1 SÓ: 1,62</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 266 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:35,9 CK: 10,3 SÓ: 1,44</p>	<p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 225 ZS: 8 TZS: 4 FH: 3,8 SZH: 31,7 CK: 14,4 SÓ: 0,17</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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szűkség 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.

Sárvár

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Zabkása  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:297 ZS: 5,1 TZS: 1,6 FH: 10,2 SZH:47,5 CK:24,7 SÓ: 0,38	Tej Fehő szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 356 ZS: 11,6 TZS: 5,4 FH: 10,1 SZH:49,6 CK: 33,2 SÓ: 0,27	Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 224 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH:6,8 SZH:34,4 CK: 8,3 SÓ: 0,96	Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 258 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,2 SZH:33,2 CK: 7,8 SÓ: 1,38	Gyümölcsstea Margaréta pizza  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 326 ZS: 11,5 TZS: 5,7 FH: 11,8 SZH: 42,8 CK: 12,4 SÓ: 0,91	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Babgulyás Sajtos-tejfőlös spagetti  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:734 ZS: 31,4 TZS: 13,1 FH: 34,1 SZH:72,8 CK:4,5 SÓ: 0,99	Tyúkerőleves Sertésvagdalt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 606 ZS: 30,3 TZS: 5,8 FH: 30,2 SZH:50,8 CK: 1,3 SÓ: 2,17	Citromos kerti leves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 598 ZS: 21,3 TZS: 4 FH:24,6 SZH:74,6 CK: 1,9 SÓ: 1,09	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Göngyölt csirkemell Zöldséges bulgur Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 677 ZS: 12,2 TZS: 2,2 FH: 36,2 SZH:95 CK: 12,9 SÓ: 2,32	Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 640 ZS: 21,9 TZS: 7,2 FH: 18,9 SZH: 82,9 CK: 15,9 SÓ: 1,53	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1 EN:226 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:28,7 CK:0,6 SÓ: 1,49	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 182 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 8,5 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Fahéjas-almás csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 196 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH:4,7 SZH:33,9 CK: 12,5 SÓ: 0,05	Házi erdei gyümölcsös joghurt Korpotiv keksz  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 6,9 TZS: 3,4 FH: 6,6 SZH:36,7 CK: 16,2 SÓ: 0,33	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,13	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

Sárvár

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:263 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:43,6 CK:28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcs tea Sonkás melegszendvics Félbarna kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 318 ZS: 12,1 TZS: 6,8 FH: 15,1 SZH:35,3 CK: 8,6 SÓ: 2,22</p>	<p></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 342 ZS: 9,6 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH:47,6 CK: 20,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH: 34 CK: 7,9 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>Zöldségkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:610 ZS: 20,9 TZS: 3,1 FH: 19,1 SZH:85,2 CK:2,5 SÓ: 1,34</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 486 ZS: 20,4 TZS: 5 FH: 18,5 SZH:54,6 CK: 10,5 SÓ: 1,86</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 648 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,8 SZH:87,6 CK: 30,6 SÓ: 0,36</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldségpogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 475 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 14,9 SZH: 71,5 CK: 2,7 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>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:182 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,5 SZH:27,4 CK:0,7 SÓ: 1,06</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,44</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8 SZH:32,9 CK: 5,8 SÓ: 0,88</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 47,8 CK: 12,1 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 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. Szezámag; 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.