

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 04. 03.–2023. 04. 09.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                                                                                                        | szerda                                                                                                                                                                                      | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                                                 | szombat                                                                            | vasárnap                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Sajtkrém<br/>Félbarna kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:254<br/>ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 8,5<br/>SZH:43,8    CK:12,5    SÓ: 1,3</p>                                                | <p>Poharas tej<br/>Teljes kiőrlésű kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 557<br/>ZS: 13,9    TZS: 6,6    FH: 21,7<br/>SZH:85,3    CK: 19,7    SÓ: 0,4</p>                                            | <p>Petrezselymes uborkás tojáskrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN: 228<br/>ZS: 6    TZS: 1    FH:6,7<br/>SZH:33,7    CK: 2    SÓ: 1,2</p>            | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>                     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Karfiol krémleves<br/>Panírozott halrúd<br/>Párolt rizs<br/>Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,7,10,12</p> <p>EN:575<br/>ZS: 18,8    TZS: 3,1    FH: 19,2<br/>SZH:80,7    CK:5,6    SÓ: 2,1</p> | <p>Lebbencsleves<br/>Sertésvagdalt<br/>Tökfőzelék<br/>Félbarna kenyér<br/>Felhő szelet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 926<br/>ZS: 33,8    TZS: 11,6    FH: 27,7<br/>SZH:122,2    CK: 34,5    SÓ: 3,4</p> | <p>Zöldborsóleves<br/>Mákos guba<br/>Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 717<br/>ZS: 16,9    TZS: 4,8    FH:21,3<br/>SZH:114,2    CK: 54,2    SÓ: 1,8</p>    | <p><b>SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><b>ÜNNEP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN:259<br/>ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6<br/>SZH:33,2    CK:0,5    SÓ: 1,5</p>                       | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 244<br/>ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8,6<br/>SZH:33,1    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p>                                | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 218<br/>ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH:9,4<br/>SZH:32,5    CK: 1,2    SÓ: 1,6</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>                     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Csillagfű; 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 alsó tagozat kiszállítás

2023. 04. 10.–2023. 04. 16.

|         | 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>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 259<br/>ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 8,2<br/>SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>               | <p>Dejós kalács<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 721<br/>ZS: 19,9 TZS: 2,7 FH: 17,3<br/>SZH: 115,5 CK: 44,1 SÓ: 0,1</p>                                                               | <p>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 213<br/>ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2<br/>SZH: 30,8 CK: 0,5 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><b>ÜNNEP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><b>SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Alföldi téisztaleves<br/>Krinolin<br/>Finomfőzelék<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,9</p> <p>EN: 543<br/>ZS: 15,9 TZS: 2,8 FH: 23,4<br/>SZH: 72,3 CK: 11,5 SÓ: 2,5</p> | <p>Zellerkrémleves<br/>Pritaminos csirkemáj<br/>Főtt burgonya<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10,12</p> <p>EN: 445<br/>ZS: 11,5 TZS: 2,8 FH: 23,8<br/>SZH: 56,5 CK: 6,9 SÓ: 1,6</p> | <p>Bableves<br/>Rizsfelfújt<br/>Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 618<br/>ZS: 11 TZS: 3,2 FH: 18,6<br/>SZH: 108,2 CK: 26,7 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> |
| 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>Pulykasonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 211<br/>ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3<br/>SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>           | <p>Majonézes tonhalkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,6,10</p> <p>EN: 232<br/>ZS: 5,9 TZS: 0,8 FH: 10,5<br/>SZH: 32,4 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>                  | <p>Vasi sós tekerics teljes kiőrlésű<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 425<br/>ZS: 17,2 TZS: 4,4 FH: 11,5<br/>SZH: 56,5 CK: 14,1 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> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 04. 17.–2023. 04. 23.

|                | hétfő                                                                                                                                                                     | kedd                                                                                                                                                                                              | szerda                                                                                                                                                                       | csütörtök                                                                                                                                                                     | péntek                                                                                                                                                                                               | szombat                                                   | vasárnap                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tavaszi felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:231<br>ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 8<br>SZH:32,8 CK:0,8 SÓ: 1,7                            | Poharas tej<br>Mazsolás kalács<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 358<br>ZS: 9,4 TZS: 5,5 FH: 11,6<br>SZH:52,6 CK: 23,5 SÓ: 0,3                                                            | Petrezselymes sárgarépa krém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,10<br>EN: 213<br>ZS: 5,1 TZS: 0,7 FH:5,3<br>SZH:34,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1 | Füstölt baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Saláta levél<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 239<br>ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8<br>SZH:31,5 CK: 0,5 SÓ: 1,5 | Körözött<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 218<br>ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6<br>SZH: 33,1 CK: 0,6 SÓ: 0,9                                              | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Csirkebecsínált<br>Párolt rizs<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:401<br>ZS: 13,4 TZS: 1,7 FH: 7,2<br>SZH:61,9 CK:0,8 SÓ: 0,2 | Tárkonyos zöldségleves<br>Dino szelet<br>Tejfölös burgonyafőzelék<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 733<br>ZS: 27,4 TZS: 6,4 FH: 19,8<br>SZH:91,7 CK: 4,9 SÓ: 2,8 | Csontleves<br>Ördögdombi svápos apróhús<br>Bulgur<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN: 659<br>ZS: 21,9 TZS: 4,9 FH:31,9<br>SZH:69,2 CK: 2,3 SÓ: 1               | Magyaros gombaleves<br>Székelykáposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 489<br>ZS: 23,3 TZS: 8,3 FH: 21,5<br>SZH:43,6 CK: 3,8 SÓ: 3,8   | Újhagymás burgonyakréMLEVES<br>Vegetáriánus bolognai ragu<br>Spagetti<br>Reszelt sajt<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,7,9,12<br>EN: 606<br>ZS: 18,8 TZS: 7,4 FH: 28,1<br>SZH: 77,4 CK: 11,7 SÓ: 1,2 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Magyaros vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kápi paprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:250<br>ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,9<br>SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3              | Vaníliás túrókrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 279<br>ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 10,5<br>SZH:47,2 CK: 15,5 SÓ: 0,9                                         | Házi csirkemájkrém<br>Félbarna kenyér<br>Reszelt sárgarépa<br><br><u>Allergének:</u><br>1,10,12<br>EN: 274<br>ZS: 10,7 TZS: 3,2 FH:6,8<br>SZH:35,7 CK: 0,7 SÓ: 1,2           | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 254<br>ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,2<br>SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,7              | Sütőtökös - mákos csiga<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 275<br>ZS: 8,8 TZS: 1,5 FH: 7,6<br>SZH: 40,6 CK: 13,9 SÓ: 0                                                                        | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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.



**TUDJ MEG  
TÖBBET!**



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

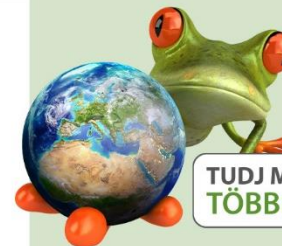
SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 04. 24.–2023. 04. 30.

|                | hétfő                                                                                                                                                              | kedd                                                                                                                                                                                              | szerda                                                                                                                                                      | csütörtök                                                                                                                                                                            | péntek                                                                                                                                                                   | szombat                                                                        | vasárnap                                                                       |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Szamóca extra dzsem<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:274<br>ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 5,2<br>SZH:54,6 CK:24,3 SÓ: 0,9 | Zöldfűszeres sajtkrém<br>Félbarna kenyér<br>Reszelt sárgarépa<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 209<br>ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8<br>SZH:35,6 CK: 1,9 SÓ: 1,6                                 | Reform piskóta teljes kiőrlésű<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3<br>EN: 279<br>ZS: 9,8 TZS: 1,2 FH:5,5<br>SZH:42,6 CK: 27,4 SÓ: 0,1                  | Tonhalkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,6,10,12<br>EN: 188<br>ZS: 1,9 TZS: 0,4 FH: 9,9<br>SZH:31,2 CK: 0,7 SÓ: 1                                     | Csicseriborsó krém<br>Félbarna kenyér<br>Saláta levél<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,11<br>EN: 225<br>ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 7,2<br>SZH: 37,3 CK: 0,8 SÓ: 1,1       | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br><br>EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br><br>EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Tavaszi leves<br>Stroganoff sertéstokány<br>Párolt rizs<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12<br>EN:539<br>ZS: 23,4 TZS: 5,7 FH: 18,9<br>SZH:62,1 CK:2,7 SÓ: 1  | Reszelt tészta leves<br>Húsgombóc<br>Paradicsommártás<br>Tört burgonya<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN: 620<br>ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 21,3<br>SZH:86 CK: 20,3 SÓ: 3 | Tyúkerőleves<br>Ázsiai csirkehúsos tészta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,9,12<br>EN: 541<br>ZS: 17,8 TZS: 2,1 FH:33,1<br>SZH:61,6 CK: 4,7 SÓ: 2,6       | Daragaluska leves<br>Főtt virsli<br>Lencsefőzelék<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN: 670<br>ZS: 22,9 TZS: 6,6 FH: 29,3<br>SZH:80,9 CK: 5,8 SÓ: 3,4 | Hamisgulyás<br>Aranygaluska<br>Vaníliás öntet<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 775<br>ZS: 18,8 TZS: 3,4 FH: 19,3<br>SZH: 127,3 CK: 42,8 SÓ: 0,3            | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br><br>EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br><br>EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Soproni felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:242<br>ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8<br>SZH:32,7 CK:0,8 SÓ: 1,8                     | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br>Saláta levél<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 212<br>ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 9,6<br>SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6          | Húspástétom<br>Félbarna kenyér<br>Reszelt sárgarépa<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,10<br>EN: 310<br>ZS: 11,5 TZS: 3,6 FH:12,6<br>SZH:37,1 CK: 1,5 SÓ: 1,2 | Medvehagymás teljes kiőrlésű<br>rúd<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 503<br>ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH: 14<br>SZH:46,5 CK: 13,8 SÓ: 0,5                                  | Reszelt sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 274<br>ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7<br>SZH: 31,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5 | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br><br>EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br><br>EN: ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételke 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.



**TUDJ MEG  
TÖBBET!**



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.