

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 05. 01.–2023. 05. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Kakaós kalács	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Vajkrém Zsemle Kápia paprika		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 357	EN: 521	EN: 218	EN: 244	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 8,3	ZS: 7,2	ZS: 3,7	ZS: 9,4	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 4,6	TZS: 3,2	TZS: 2,1	TZS: 5,4	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 10,4	FH: 13,6	FH: 10,6	FH: 5,8	FH:	FH:
	CK:	CK: 26,1	CK: 32,4	CK: 0,6	CK: 1,6	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 0,1	SÓ: 0,9	SÓ: 1,1	SÓ:	SÓ:
EBÉD	ÜNNEP	Lebbencsleves Dino szelet Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér	Sertésraguleves Darás metélt Porcukor szórát	Édes gyökekrémleves Panírozott halrúd Párolt rizs Lilakáposzta saláta	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya Félbarna kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 570	EN: 606	EN: 630	EN: 421	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 21,2	ZS: 19,8	ZS: 18,7	ZS: 7,7	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 5,2	TZS: 4,5	TZS: 3,1	TZS: 2,2	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 19,6	FH: 20,3	FH: 19	FH: 16,2	FH:	FH:
	CK:	CK: 2,8	CK: 23,6	CK: 15,3	CK: 5,4	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 2	SÓ: 0,1	SÓ: 1	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
UZSONNA		Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Csirkemell sonka Margarin Kápia paprika Félbarna kenyér	Teljes kiőrlésű pizzás csiga Alma		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 253	EN: 236	EN: 211	EN: 303	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 9,1	ZS: 7,6	ZS: 3,7	ZS: 8,7	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 0	TZS: 2,5	TZS: 1	TZS: 2,5	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 8,5	FH: 7,8	FH: 9,1	FH: 9,8	FH:	FH:
	CK:	CK: 0,5	CK: 0,6	CK: 0,5	CK: 14,7	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,5	SÓ: 1,7	SÓ: 1,8	SÓ: 0,4	SÓ:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel 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 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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 05. 08.–2023. 05. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:242 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:32,7 CK:0,8 SÓ: 1,8	Poharas tej Kakaós szelet <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 341 ZS: 7,1 TZS: 2,8 FH: 5,8 SZH:62,9 CK: 36,2 SÓ: 0,1	Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 235 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH:7,3 SZH:33,1 CK: 2 SÓ: 1	Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 213 ZS: 4 TZS: 2 FH: 9,9 SZH:32,6 CK: 1,3 SÓ: 1,2	Margarin Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH: 30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zabgaluska leves Krinolin Lencsefőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:807 ZS: 30,7 TZS: 5,5 FH: 35,8 SZH:89,8 CK:6 SÓ: 3,7	Csontleves Bazsalikomos paradicsommártás Reszelt sajt Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 561 ZS: 22,3 TZS: 7,5 FH: 23,6 SZH:65,9 CK: 11 SÓ: 1,8	Kakukkfűves hagymakrémleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 590 ZS: 18,8 TZS: 5,6 FH:22,4 SZH:77,1 CK: 8,6 SÓ: 1	Brokkoli krémleves Rántott sertésszelet Bulgur Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 829 ZS: 25,7 TZS: 4,1 FH: 32,8 SZH:105 CK: 9 SÓ: 0,3	Magyaros zöldbaleves Rizsfelfújt Sárgabarack extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 484 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 12,1 SZH: 87,9 CK: 29 SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7 EN:212 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 8,3 SZH:33,7 CK:0,8 SÓ: 1,2	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,5 CK: 1,2 SÓ: 1,6	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 259 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH:8,1 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Vaníliás túrókrém Háztartási keksz <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 196 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:28,2 CK: 9,4 SÓ: 0,3	Teljes kiőrlésű medvehagymás pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 434 ZS: 17,2 TZS: 4,4 FH: 12,1 SZH: 57,7 CK: 14,3 SÓ: 1,1	<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 keresztszennyezéssel 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 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.



**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. 05. 15.–2023. 05. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Almalé 100%-os Vajkrém Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 7 EN:192 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH: 1,6 SZH:25,6 CK:23,2 SÓ: 0,6	Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 204 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH: 9,3 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 0,9	Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:6,1 SZH:44,4 CK: 13,1 SÓ: 1,5	Poharas tej Teljes kiőrlésű kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 535 ZS: 13,3 TZS: 6,2 FH: 20,3 SZH:83,4 CK: 19,7 SÓ: 0,4	Narancslé 100%-os Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 308 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 4,6 SZH: 61 CK: 13,3 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csirkebecsinált leves Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:829 ZS: 20,9 TZS: 4,7 FH: 32 SZH:122,6 CK:43,1 SÓ: 0,4	Tyúkerőleves Vadas sertésragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 782 ZS: 35,4 TZS: 7,1 FH: 30,6 SZH:71,8 CK: 6,6 SÓ: 1,7	Álföldi tézstaleves Húsgombóc Paradicsommártás Tört burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 627 ZS: 19,4 TZS: 5,3 FH:21,9 SZH:87,1 CK: 20,5 SÓ: 2,6	Tojásleves Parajos-halás rakott tézsza <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN: 607 ZS: 26 TZS: 10,4 FH: 27,6 SZH:60 CK: 6,2 SÓ: 1	Zöldborsóleves Svájci rakott burgonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 578 ZS: 27,2 TZS: 12,5 FH: 17,3 SZH: 56,6 CK: 10 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:255 ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,7 TZS: 3 FH:8,1 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Húspástétom Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 303 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH: 12,6 SZH:35,3 CK: 1,5 SÓ: 1,1	Vasi sós tekercs teljes kiőrlésű Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 208 ZS: 6,8 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH: 31 CK: 13 SÓ: 0,1	<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 keresztszennyezéssel 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 étkezéstést 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 05. 22.–2023. 05. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Almalé 100%-os Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:243 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH:48,8 CK:23,3 SÓ: 0,6	Poharas tej Reform piskóta teljes kiőrlésű <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 15,4 TZS: 5 FH: 10,7 SZH:40,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4	Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 228 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH:6,8 SZH:32,6 CK: 2 SÓ: 1	Zöldségkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 228 ZS: 3,9 TZS: 0,7 FH: 6,1 SZH:40,1 CK: 1,1 SÓ: 1,3	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 277 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5		
EBÉD	Hortobágyi betyárleves Dejós tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:630 ZS: 17,5 TZS: 2,2 FH: 31,3 SZH:86 CK:26,3 SÓ: 1,6	Reszelt tésztaleves Sertés húspogácsa Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 605 ZS: 22,6 TZS: 5,2 FH: 24,9 SZH:71,9 CK: 1,1 SÓ: 3,9	Fahéjas almakrémleves Görög sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 650 ZS: 26,7 TZS: 6,9 FH:18,5 SZH:83,4 CK: 17,4 SÓ: 1,2	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Búbos sertésszelet Burgonyapüré Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 645 ZS: 27,6 TZS: 7,2 FH: 28,3 SZH:64,8 CK: 6,7 SÓ: 1,9	Csicseri borsó leves Túróval töltött zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 848 ZS: 17,4 TZS: 7,9 FH: 40,6 SZH: 121,4 CK: 25,2 SÓ: 1,9		
UZSONNA	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,7 CK:1,2 SÓ: 1,7	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 218 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH:33,1 CK: 0,6 SÓ: 0,9	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 242 ZS: 8,1 TZS: 2,7 FH:8,1 SZH:32 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 242 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH: 10,5 SZH:34,2 CK: 1,1 SÓ: 1	Barackos házi joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 281 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,9 SZH: 48,2 CK: 21,3 SÓ: 0,5		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel 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 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 05. 29.–2023. 06. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Narancslé 100%-os Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Poharas tej Foszlós kalács	Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Félbarna kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 315	EN: 214	EN: 227	EN: 226	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 2,7	ZS: 3,7	ZS: 5,8	ZS: 3,7	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 0,8	TZS: 1,7	TZS: 0,8	TZS: 2,1	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 4,6	FH: 5,6	FH: 10,2	FH: 10,1	FH:	FH:
	SH:	SH: 64,5	SH: 38,8	SH: 31,8	SH: 35,7	SH:	SH:
	CK:	CK: 16,9	CK: 10,3	CK: 1,1	CK: 0,9	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 0,9	SÓ: 0,1	SÓ: 1,1	SÓ: 1,1	SÓ:	SÓ:
EBÉD	ÜNNEP	Daragaluska leves Krinolin Finomfőzelék Félbarna kenyér	Májgaluska leves Mákos tészta Alma	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér	Magyaros gombaleves Zöldség ropogós Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 587	EN: 632	EN: 562	EN: 628	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 15,9	ZS: 15,3	ZS: 24,7	ZS: 18,4	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 3	TZS: 2,2	TZS: 6,5	TZS: 4	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 22,2	FH: 21,3	FH: 25,8	FH: 17,3	FH:	FH:
	SH:	SH: 85,1	SH: 101,2	SH: 57	SH: 88,3	SH:	SH:
	CK:	CK: 11	CK: 41	CK: 11	CK: 3,9	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 2,5	SÓ: 0,7	SÓ: 2	SÓ: 2,7	SÓ:	SÓ:
UZSONNA		Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájás Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa	Teljes kiőrlésű pizzás párna Alma		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 258	EN: 200	EN: 259	EN: 401	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 10,1	ZS: 4	ZS: 9	ZS: 12,2	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 3,6	TZS: 2,3	TZS: 0	TZS: 3,5	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 8,3	FH: 7,9	FH: 8,5	FH: 13,6	FH:	FH:
	SH:	SH: 31,6	SH: 31,3	SH: 34,3	SH: 60	SH:	SH:
	CK:	CK: 0,5	CK: 0,8	CK: 0,5	CK: 15,7	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,6	SÓ: 1,1	SÓ: 1,6	SÓ: 0,6	SÓ:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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), SH (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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.