

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2023. 08. 28.–2023. 09. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 159 ZS: 0,7 SZH: 31,4</p> <p>TZS: 0,2 CK: 0,4</p> <p>FH: 4,8 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Citromos kerti leves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 590 ZS: 17,5 SZH: 92,2</p> <p>TZS: 3 CK: 34,1</p> <p>FH: 14,4 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 12,9 SZH: 30,4</p> <p>TZS: 7,4 CK: 0,8</p> <p>FH: 13,9 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2023. 09. 04.–2023. 09. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:275 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH:54,8 CK:24,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Dejós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 796 ZS: 25,5 TZS: 6,5 FH: 22,5 SZH:113,5 CK: 42,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH:8,3 SZH:32,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 219 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 31,7 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>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:835 ZS: 33,7 TZS: 9,4 FH: 26,7 SZH:89,7 CK:18,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Erőleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK: 11 SÓ: 1,8</p>	<p>Paprikás burgonya virslivel Tárkonyos zöldségleves Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 592 ZS: 21,3 TZS: 6,5 FH:19,3 SZH:73,9 CK: 1,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves Grillfűszeres csirkemell Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 576 ZS: 15,1 TZS: 2,8 FH: 33,6 SZH:75,2 CK: 11,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Paradicsomleves zellercsíkkal Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 625 ZS: 23,5 TZS: 8,4 FH: 19,9 SZH: 81,4 CK: 26,3 SÓ: 1,8</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 Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:259 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:34,3 CK:0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 302 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH:12,5 SZH:35,2 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH:32,8 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Pizzás csiga Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 215 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 4,2 SZH: 32,4 CK: 15 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 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 étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 felső tagozat kiszállítás

2023. 09. 11.–2023. 09. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,4 CK:0,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros vajkrém Sárgarépa korong Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:35,1 CK: 1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH:9,3 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Reform piskóta teljes kiőrlésű</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 15,4 TZS: 5 FH: 10,7 SZH:40,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Teljes kiőrlésű kalács Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 541 ZS: 9,2 TZS: 2,8 FH: 18,2 SZH: 99,8 CK: 23,2 SÓ: 0,1</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>Tojásleves Krinolin Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:571 ZS: 20,6 TZS: 2,9 FH: 24,1 SZH:68,2 CK:11,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Csirkebecsinált leves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 937 ZS: 24 TZS: 5,2 FH: 34,8 SZH:139,4 CK: 47,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Édesburgonya krémleves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 683 ZS: 29 TZS: 7,9 FH:23,2 SZH:79,2 CK: 7,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Csontleves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 382 ZS: 12,4 TZS: 3,5 FH: 18 SZH:42,8 CK: 5 SÓ: 0,9</p>	<p>Bableves Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 631 ZS: 20,4 TZS: 7,3 FH: 27,1 SZH: 78,6 CK: 4,8 SÓ: 0,3</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>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:34,9 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Pogácsa Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 292 ZS: 6,5 TZS: 1,1 FH:6,1 SZH:50 CK: 21,6 SÓ: 0</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,5 TZS: 1,7 FH: 9,3 SZH:34 CK: 1,2 SÓ: 1,8</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2023. 09. 18.–2023. 09. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:357 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 375 ZS: 12,7 TZS: 6,6 FH: 11,6 SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:7,9 SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 259 ZS: 10,3 TZS: 4,3 FH: 11,2 SZH:33 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Kápia paprika Félbarna kenyér</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><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>Zsályás zöldbableves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:625 ZS: 26,4 TZS: 7,5 FH: 27,2 SZH:66,9 CK:7,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Hamisgulyás Sertésvagdalt Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 649 ZS: 23,5 TZS: 6,7 FH: 22,6 SZH:81,3 CK: 9,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 657 ZS: 15,9 TZS: 4,1 FH:29,6 SZH:94,7 CK: 42,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tyúkerőleves Dubarry sertéskaraj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 805 ZS: 39 TZS: 7,4 FH: 40 SZH:72 CK: 3 SÓ: 2,8</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 613 ZS: 19,2 TZS: 2,4 FH: 17,6 SZH: 85,6 CK: 37 SÓ: 1,2</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>Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:241 ZS: 4,8 TZS: 2,9 FH: 11,6 SZH:34,9 CK:1 SÓ: 1</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 512 ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH: 14,1 SZH:48,4 CK: 15,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</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</p>	<p>Teljes kiőrlésű zöldséges pillangó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 289 ZS: 9 TZS: 2,4 FH: 11,7 SZH:41,7 CK: 3,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 195 ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 6,8 SZH: 27,8 CK: 0,9 SÓ: 0,8</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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Almalé 100%-os Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:274 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:55,3 CK:22,6 SÓ: 1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 213 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,4 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Poharas tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 348 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,5 SZH:32,7 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH: 11,4 SZH: 48 CK: 19,5 SÓ: 0,3</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>Zabgaluska leves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:780 ZS: 26,4 TZS: 3,2 FH: 25,7 SZH:107,9 CK:10,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros gombaleves Pritaminos sertésvagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 737 ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 24,4 SZH:83,1 CK: 4 SÓ: 3,5</p>	<p>Reszelt tésztalevé Zöldborsós csirkemáj Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 587 ZS: 18,4 TZS: 2,8 FH:26,6 SZH:66,1 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Rakott karfiol árpagyönggyel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 542 ZS: 29,5 TZS: 7,7 FH: 20,7 SZH:43,3 CK: 2,6 SÓ: 0,2</p>	<p>Csicseri borsó leves Sajtos-tejfölös spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 751 ZS: 27,6 TZS: 11,8 FH: 29,5 SZH: 87,6 CK: 16 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>
UZSONNA	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:279 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6 SZH:45,1 CK:14,6 SÓ: 0</p>	<p>Mákos buktá Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH:52,3 CK: 19,6 SÓ: 0</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:9,4 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7</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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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 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.