

ÉTLAP

HUNGAST

3x-i étkezés általános iskola

2018.12.31.–2019.01.06.

| | 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>Tej Méz Delma light margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:394 ZS: 8,4 TZS: 3,4 FH: 13,6 SZH: 64,5 CK: 8,0 SÓ: 1,4</p> | <p>Csipkebogyó tea Tojáskrém Kifli Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, mustár</p> <p>EN:227 ZS: 6,0 TZS: 0,7 FH: 7,1 SZH: 35,5 CK: 7,1 SÓ: 0,9</p> | <p>Kakaós tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:347 ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH: 16,5 SZH: 56,0 CK: 7,2 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><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>Zöldségleves eperlevéllel Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár, kéndioxid</p> <p>EN:784 ZS: 29,1 TZS: 5,0 FH: 34,1 SZH: 91,6 CK: 1,5 SÓ: 1,4</p> | <p>Legényfogó leves Piskóta kocka Vaníliás öntet Alma Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár, kéndioxid</p> <p>EN:820 ZS: 14,7 TZS: 3,8 FH: 33,2 SZH: 135, CK: 88,5 SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsleves Borsos sertéstopokány Tarhonya Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:700 ZS: 21,0 TZS: 5,8 FH: 31,8 SZH: 94,0 CK: 33,5 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> |
| 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>Vajkrém magyaros Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:210 ZS: 5,2 TZS: 3,7 FH: 5,9 SZH: 34,2 CK: 0,0 SÓ: 0,9</p> | <p>Soproni felvágott Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:299 ZS: 11,9 TZS: 4,5 FH: 9,6 SZH: 36,8 CK: 0,0 SÓ: 1,8</p> | <p>Joghurt natur Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:222 ZS: 5,6 TZS: 3,6 FH: 9,4 SZH: 32,0 CK: 0,9 SÓ: 0,9</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> |

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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.

ÉTLAP

HUNGAST

3x-i étkezés általános iskola

2019.01.07.–2019.01.13.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|--|--|--|---|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Csokis croissant</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:364 ZS: 15,7 TZS: 7,6 FH: 12,8 SZH: 38,9 CK: 3,8 SÓ: 0,7</p> | <p>Őszibarack tea Csirkemell sonka Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:276 ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 11,4 SZH: 43,2 CK: 6,8 SÓ: 1,9</p> | <p>Epres tea Jégcsapretek Sajtkrém natúr Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:306 ZS: 11,1 TZS: 6,3 FH: 9,2 SZH: 40,8 CK: 6,8 SÓ: 1,0</p> | <p>Tejeskávé Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:293 ZS: 4,1 TZS: 2,0 FH: 12,7 SZH: 50,9 CK: 12,5 SÓ: 1,0</p> | <p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:289 ZS: 4,8 TZS: 2,5 FH: 12,9 SZH: 45,9 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p> | | |
| EBÉD | <p>Alföldi tésztaleves Majorannás sertésragu Karottás rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:769 ZS: 23,0 TZS: 5,9 FH: 30,2 SZH: 105, CK: 1,2 SÓ: 1,5</p> | <p>Csontleves Vadas pulykaragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:720 ZS: 21,8 TZS: 4,5 FH: 37,9 SZH: 86,2 CK: 12,2 SÓ: 1,4</p> | <p>Gulyásleves sertéshússal Zabkása Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller, kéndioxid</p> <p>EN:730 ZS: 14,8 TZS: 4,2 FH: 33,1 SZH: 113, CK: 25,8 SÓ: 1,6</p> | <p>Tojásleves Sertés vagdalt Szárzabb főzelék Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:758 ZS: 30,9 TZS: 8,3 FH: 35,3 SZH: 81,3 CK: 5,8 SÓ: 1,4</p> | <p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Amerika káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék, zeller, mustár, szezámmag, kéndioxid</p> <p>EN:733 ZS: 34,2 TZS: 7,1 FH: 25,7 SZH: 77,6 CK: 5,9 SÓ: 1,5</p> | | |
| UZSONNA | <p>Vajkrém petrezselymes Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:266 ZS: 8,7 TZS: 5,2 FH: 6,0 SZH: 39,1 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p> | <p>Trappista sajt Delma light margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:313 ZS: 15,5 TZS: 8,6 FH: 15,7 SZH: 26,5 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p> | <p>Csemege szalámi Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:286 ZS: 10,3 TZS: 4,0 FH: 10,0 SZH: 36,9 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p> | <p>Zalai felvágott Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:272 ZS: 7,9 TZS: 3,0 FH: 10,4 SZH: 38,2 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p> | <p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:242 ZS: 10,0 TZS: 6,3 FH: 8,8 SZH: 27,3 CK: 0,0 SÓ: 1,8</p> | | |

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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.

ÉTLAP

HUNGAST

3x-i étkezés általános iskola

2019.01.14.–2019.01.20.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|---|--|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:275 ZS: 6,8 TZS: 3,4 FH: 12,8 SZH: 40,7 CK: 4,0 SÓ: 0,6</p> | <p>Vadmálna tea Vajkrém natúr Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:286 ZS: 13,2 TZS: 8,0 FH: 5,3 SZH: 34,2 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p> | <p>Citromos tea Szezámagos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár, szezámmag</p> <p>EN:284 ZS: 7,1 TZS: 1,1 FH: 8,7 SZH: 44,0 CK: 7,1 SÓ: 1,3</p> | <p>Karamellás tej Teljes kiőrlésű kifli Vaj</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:450 ZS: 21,2 TZS: 14,7 FH: 12,8 SZH: 51,4 CK: 13,3 SÓ: 1,0</p> | <p>Tej Méz Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:406 ZS: 8,8 TZS: 3,7 FH: 14,6 SZH: 65,5 CK: 0,0 SÓ: 1,5</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> |
| EBÉD | <p>Tarhonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár, kén-dioxid</p> <p>EN:651 ZS: 20,1 TZS: 4,6 FH: 33,6 SZH: 79,2 CK: 1,9 SÓ: 3,4</p> | <p>Magyaros karalábéleves Sajtos tejfőlés csirkesült Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár, kén-dioxid</p> <p>EN:537 ZS: 17,8 TZS: 7,2 FH: 37,0 SZH: 55,4 CK: 1,4 SÓ: 1,5</p> | <p>Sertésragu leves Dejós metélt Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:749 ZS: 22,3 TZS: 4,4 FH: 32,5 SZH: 102, CK: 21,8 SÓ: 1,1</p> | <p>Daragaluska leves Barbecue csirkecomb filé Zöldséges rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:590 ZS: 12,0 TZS: 2,5 FH: 34,0 SZH: 83,4 CK: 7,9 SÓ: 1,5</p> | <p>Paradicsomleves Sertéssült Hagymás tört burgonya Ecetes alma-paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár, kén-dioxid</p> <p>EN:753 ZS: 29,5 TZS: 5,0 FH: 31,2 SZH: 87,1 CK: 16,1 SÓ: 1,7</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> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:280 ZS: 9,0 TZS: 4,0 FH: 10,4 SZH: 38,5 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p> | <p>Gépsonka Delma light margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:259 ZS: 6,6 TZS: 2,7 FH: 9,9 SZH: 39,2 CK: 0,7 SÓ: 2,0</p> | <p>Edami sajt Delma light margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:325 ZS: 16,3 TZS: 9,1 FH: 15,1 SZH: 29,7 CK: 0,9 SÓ: 1,5</p> | <p>Sertés párizsi Delma light margarin Félbarna kenyér TV paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:295 ZS: 11,3 TZS: 4,1 FH: 9,3 SZH: 38,9 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p> | <p>Omlós keksz 40g Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék</p> <p>EN:221 ZS: 8,0 TZS: 3,7 FH: 3,8 SZH: 31,9 CK: 6,9 SÓ: 0,2</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> |

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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.

ÉTLAP

HUNGAST

3x-i étkezés általános iskola

2019.01.21.–2019.01.27.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|--|--|--|---|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Főtt tojás karika Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:360 ZS: 10,1 TZS: 3,7 FH: 16,0 SZH: 49,3 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p> | <p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej</p> <p>EN:369 ZS: 8,1 TZS: 4,2 FH: 15,1 SZH: 58,4 CK: 12,0 SÓ: 0,7</p> | <p>Őszibarack tea Füstölt sajtkrém Kaliforniai paprika Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:216 ZS: 4,5 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH: 33,5 CK: 6,8 SÓ: 1,4</p> | <p>Citromos tea Olasz felvágott Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:326 ZS: 11,1 TZS: 4,2 FH: 9,9 SZH: 44,9 CK: 6,9 SÓ: 2,0</p> | <p>Eper tea Tejfölös túró Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:295 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 13,0 SZH: 47,1 CK: 8,6 SÓ: 1,2</p> | | |
| EBÉD | <p>Gombaleves vajás galuskával Hétvezér tokány Orsótészta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:674 ZS: 23,6 TZS: 8,1 FH: 33,0 SZH: 79,5 CK: 4,7 SÓ: 0,7</p> | <p>Reszelt tésztales Panírozott halrúd Párolt köles 1/2 adag Párolt zöldség 1/2 adag Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:559 ZS: 18,8 TZS: 2,2 FH: 21,6 SZH: 73,4 CK: 9,7 SÓ: 1,9</p> | <p>Babgulyás sertéshússal Tejberizs Erdei gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:757 ZS: 12,4 TZS: 4,1 FH: 35,6 SZH: 122, CK: 17,5 SÓ: 2,2</p> | <p>Erőleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár, kéndioxid</p> <p>EN:741 ZS: 16,9 TZS: 3,7 FH: 32,0 SZH: 109, CK: 2,4 SÓ: 2,7</p> | <p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Milánói makaróni Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:909 ZS: 32,9 TZS: 16,3 FH: 45,0 SZH: 104, CK: 16,8 SÓ: 3,6</p> | | |
| UZSONNA | <p>Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:220 ZS: 4,0 TZS: 2,2 FH: 6,9 SZH: 34,0 CK: 0,0 SÓ: 1,3</p> | <p>Paprikás szalámi Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:296 ZS: 11,7 TZS: 4,0 FH: 9,4 SZH: 36,9 CK: 0,0 SÓ: 1,3</p> | <p>Gépsonka Delma light margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:264 ZS: 6,6 TZS: 2,7 FH: 10,3 SZH: 39,9 CK: 0,7 SÓ: 2,0</p> | <p>Reszelt sajt Delma light margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:347 ZS: 15,7 TZS: 8,8 FH: 15,9 SZH: 33,2 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p> | <p>Joghurt gyümölcsös Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:306 ZS: 4,8 TZS: 2,8 FH: 12,9 SZH: 56,8 CK: 14,8 SÓ: 1,2</p> | | |

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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.

ÉTLAP

HUNGAST

3x-i étkezés általános iskola

2019.01.28.–2019.02.03.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|--|--|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Túrós batyu</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej</p> <p>EN:304 ZS: 7,5 TZS: 3,5 FH: 15,2 SZH: 43,2 CK: 3,8 SÓ: 0,6</p> | <p>Citromos tea Vajkrém natúr Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:311 ZS: 12,6 TZS: 7,8 FH: 5,8 SZH: 41,2 CK: 6,8 SÓ: 1,0</p> | <p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:267 ZS: 4,1 TZS: 2,0 FH: 11,1 SZH: 46,0 CK: 0,0 SÓ: 0,3</p> | <p>Tej Majonézes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:368 ZS: 9,9 TZS: 2,8 FH: 16,3 SZH: 52,2 CK: 0,3 SÓ: 1,5</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> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Köménymaglevés Pirított zsemlecocka Sült baromfi virsli Kerti zöldségfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:707 ZS: 25,4 TZS: 5,5 FH: 27,5 SZH: 88,9 CK: 13,3 SÓ: 3,4</p> | <p>Fahéjas almaleves Brassói sertés aprópecsenye Csalamádé(házi)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, kéndioxid</p> <p>EN:701 ZS: 19,2 TZS: 5,6 FH: 28,9 SZH: 100, CK: 35,6 SÓ: 0,7</p> | <p>Sertésbecsinnált leves Teljes kiőrlésű kenyér Darás metélt eperöntet Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:844 ZS: 16,5 TZS: 4,6 FH: 33,7 SZH: 135, CK: 22,8 SÓ: 1,9</p> | <p>Magyaros zellerleves Csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:621 ZS: 19,1 TZS: 5,2 FH: 35,1 SZH: 78,9 CK: 5,9 SÓ: 2,1</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> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:280 ZS: 9,0 TZS: 4,0 FH: 10,4 SZH: 38,5 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p> | <p>Csemege szalámi Delma light margarin Teljes kiőrlésű zsemle TV paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:279 ZS: 10,1 TZS: 4,0 FH: 9,5 SZH: 36,8 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p> | <p>Trappista sajt Delma light margarin Császárszsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:358 ZS: 18,1 TZS: 9,8 FH: 16,0 SZH: 30,8 CK: 0,9 SÓ: 1,5</p> | <p>Csirkemell sonka Delma light margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:229 ZS: 5,2 TZS: 1,8 FH: 10,5 SZH: 33,8 CK: 0,0 SÓ: 1,4</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> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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.