

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.01.31 – 2022.02.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11 EN: 244 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 8,5 SZH: 41,4 CK: 23,4 SÓ: 0,4	Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 201 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,3 SZH: 31,4 CK: 10,5 SÓ: 1,3	Tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 292 ZS: 11,3 TZS: 6,7 FH: 5,2 SZH: 41 CK: 12,1 SÓ: 1,2	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12 EN: 325 ZS: 13,3 TZS: 7,7 FH: 8,5 SZH: 43,3 CK: 27,7 SÓ: 0,5	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 EN: 239 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 33,8 CK: 10,8 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Paradicsomos sertéshúsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 701 ZS: 21,9 TZS: 4,5 FH: 25,1 SZH: 96 CK: 32,8 SÓ: 2,7	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 10 EN: 729 ZS: 24,4 TZS: 7,6 FH: 22,9 SZH: 94,7 CK: 26,7 SÓ: 2,9	Lencseleves Túrós metélt Teljes kiőrlésű kenyér Kivi <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 766 ZS: 21,5 TZS: 11,4 FH: 36 SZH: 104,1 CK: 20,2 SÓ: 2	100%-os gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 704 ZS: 17,2 TZS: 4,1 FH: 26,8 SZH: 105,3 CK: 27,9 SÓ: 3,1	Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Csirkemell sajtmártással Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12 EN: 703 ZS: 22,1 TZS: 8,7 FH: 38,5 SZH: 82,5 CK: 8 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 207 ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH: 5,8 SZH: 29,8 CK: 0,8 SÓ: 1	Trappista reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 241 ZS: 10,2 TZS: 6 FH: 11,9 SZH: 23,8 CK: 1,3 SÓ: 1,1	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 227 ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 9 SZH: 25,2 CK: 0,3 SÓ: 1,5	Libazsíros kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 336 ZS: 20,3 TZS: 8,5 FH: 5,1 SZH: 31,8 CK: 0,1 SÓ: 0,7	Mese fit Detki keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8 EN: 258 ZS: 9,3 TZS: 3,8 FH: 4,4 SZH: 39,8 CK: 22,8 SÓ: 0,2	<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 keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! 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.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.02.07 – 2022.02.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Túrós táska

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 255
ZS: 9,9 TZS: 5,5 FH: 8,8
SZH: 32,3 CK: 18,7 SÓ: 0,5

Tea
Körözött
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 256
ZS: 4,4 TZS: 4 FH: 11,1
SZH: 41,2 CK: 14,1 SÓ: 1

Tea
Vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Paradicsom

Allergének:
1, 7, 8

EN: 222
ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,1
SZH: 33,4 CK: 12,1 SÓ: 0,9

Tej
Extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 282
ZS: 5,8 TZS: 2,8 FH: 10,3
SZH: 45,1 CK: 22,2 SÓ: 1

Tea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 266
ZS: 8,1 TZS: 5 FH: 7,6
SZH: 38,5 CK: 14,2 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves
Tarhonyás sertéshús
Csalamádé
Narancs

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10

EN: 747
ZS: 27 TZS: 7,1 FH: 29,9
SZH: 97,8 CK: 6,8 SÓ: 3,9

Daragaluska leves
Csirke fasírt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Müzli szelet

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 707
ZS: 23,6 TZS: 5,6 FH: 24,3
SZH: 88,6 CK: 12,5 SÓ: 2,6

Sertés raguleves
Mákos guba meggyöntetett
Alma

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 793
ZS: 21,4 TZS: 6,2 FH: 25,4
SZH: 122,9 CK: 84,5 SÓ: 1,6

Tojásleves
Zöldborsós csirkeragu
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1, 3, 10

EN: 708
ZS: 16 TZS: 3,3 FH: 32,1
SZH: 102,5 CK: 14,8 SÓ: 1,9

Almás szilvakerémszelet
Rántott halfilé
Burgonyapüré
Uborkasaláta

Allergének:
1, 3, 4, 7, 8, 10, 12

EN: 700
ZS: 17,3 TZS: 4,3 FH: 22,5
SZH: 108,6 CK: 33,9 SÓ: 2,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 264
ZS: 12,7 TZS: 4,8 FH: 10
SZH: 25,5 CK: 1,1 SÓ: 1,7

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1, 6, 7

EN: 306
ZS: 13 TZS: 4,5 FH: 10,2
SZH: 34,3 CK: 0,3 SÓ: 1,6

Edami reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 280
ZS: 11,7 TZS: 6,9 FH: 14,9
SZH: 27,9 CK: 0,2 SÓ: 0,8

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Paprika

Allergének:
1, 6

EN: 237
ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 12,7
SZH: 37 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Gyümölcs ízű joghurt
Kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 191
ZS: 1,5 TZS: 0,6 FH: 7
SZH: 37,1 CK: 11,8 SÓ: 0,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: 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. Szezám; 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 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.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.02.14 – 2022.02.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Pizzás csiga

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 245
ZS: 10,2 TZS: 5,8 FH: 9,5
SZH: 28,7 CK: 11,3 SÓ: 1

Tea
Majonézes tojáskrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 280
ZS: 7,4 TZS: 3,3 FH: 8,3
SZH: 43 CK: 13,7 SÓ: 1,1

Tea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1, 6, 7, 8

EN: 319
ZS: 4,7 TZS: 4 FH: 11,7
SZH: 56 CK: 22,3 SÓ: 0,7

Kakaós tej
Vaj
Kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 411
ZS: 20,5 TZS: 14,1 FH: 10,5
SZH: 46,5 CK: 25,4 SÓ: 0,7

Tea
Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 250
ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH: 13
SZH: 34,2 CK: 10,4 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves zsemlekockával
Édes, savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 707
ZS: 16,6 TZS: 2,7 FH: 26,9
SZH: 107,8 CK: 16,2 SÓ: 3,1

Babgulyás sertéshússal
Sajtos, tejfőlés tészta
Teljes kiőrlésű kenyér
Narancs

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 846
ZS: 32,1 TZS: 14,7 FH: 36,6
SZH: 97,4 CK: 7,7 SÓ: 3,3

Tarhonyaleves
Rakott karfiol sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér
Kivi

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 701
ZS: 29,1 TZS: 10,2 FH: 28,1
SZH: 75,9 CK: 17,2 SÓ: 2,6

Tavaszi leves
Fokhagymás sertés aprópecsenye
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Brownie

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 838
ZS: 31,7 TZS: 7,4 FH: 30,8
SZH: 103,3 CK: 15,1 SÓ: 3,3

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Zöldséges bulgur
Vegyes saláta

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 742
ZS: 10,1 TZS: 2,3 FH: 41,3
SZH: 120,6 CK: 31,9 SÓ: 4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 195
ZS: 5,9 TZS: 3,8 FH: 5,8
SZH: 27,7 CK: 3,4 SÓ: 0,9

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1, 6

EN: 252
ZS: 8,3 TZS: 0,7 FH: 8,8
SZH: 34,6 CK: 0,3 SÓ: 1,4

Trappista sajt szelet
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 300
ZS: 12,9 TZS: 7,7 FH: 15,3
SZH: 28,6 CK: 0,2 SÓ: 1,3

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 233
ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 9,8
SZH: 29,7 CK: 2,3 SÓ: 1,8

Kocka sajt
Kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 137
ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7
SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgáltatást 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.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.02.21 – 2022.02.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Búrkifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 270
ZS: 11,3 TZS: 2,2 FH: 10
SZH: 32,3 CK: 10,9 SÓ: 0,6

Tea
Sajtkrém
Kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 234
ZS: 8,2 TZS: 5 FH: 6,6
SZH: 33 CK: 12,1 SÓ: 1,1

Tejeskávé
Kalács

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 333
ZS: 9,2 TZS: 5,1 FH: 10,9
SZH: 51,8 CK: 27 SÓ: 0,7

Tea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 234
ZS: 4,9 TZS: 4,1 FH: 10,3
SZH: 35 CK: 12,2 SÓ: 1

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 260
ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 10,2
SZH: 34,9 CK: 10,6 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves
Főtt sertésszelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10

EN: 769
ZS: 23,1 TZS: 7,2 FH: 26,9
SZH: 110,7 CK: 41,6 SÓ: 2,8

Magyaros gombaleves
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 702
ZS: 20,6 TZS: 2,4 FH: 30,7
SZH: 93 CK: 14,6 SÓ: 3,7

100 %-os gyümölcslé
Bácskai rizses sertéshús
Csemege uborka

Allergének:
1, 10

EN: 709
ZS: 20,6 TZS: 5,8 FH: 23,9
SZH: 102,3 CK: 25,5 SÓ: 2,4

Frankfurti leves
Ízes derelye
Körte

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 12

EN: 805
ZS: 15 TZS: 3,9 FH: 27
SZH: 134 CK: 26,8 SÓ: 2

Újhagymás burgonyakrémleves
Paradicsomos tonhalas penne
Reszelt sajttal

Allergének:
1, 4, 6, 7, 8, 10, 12

EN: 728
ZS: 20,1 TZS: 7,3 FH: 45,1
SZH: 91,3 CK: 16,1 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 277
ZS: 12,8 TZS: 4,8 FH: 10,6
SZH: 27,8 CK: 3,9 SÓ: 1,7

Paprikás szalámi
Margarin
Szezámagos zsemle
Retek

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 280
ZS: 14,9 TZS: 4,7 FH: 10,3
SZH: 26 CK: 2,3 SÓ: 1,6

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 237
ZS: 10,6 TZS: 2,7 FH: 8,2
SZH: 24,6 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1, 6, 7

EN: 332
ZS: 13,2 TZS: 7,5 FH: 16,6
SZH: 35 CK: 0,3 SÓ: 1,3

Túró desszert
Alma

Allergének:
5, 6, 7, 8

EN: 113
ZS: 4,4 TZS: 14,3 FH: 1,9
SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

PÉCS

Általános Iskola felső tagozat

2022.02.28 – 2022.03.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Lekváros táska

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 255
ZS: 9,9 TZS: 5,5 FH: 8,8
SZH: 32,3 CK: 18,7 SÓ: 0,5

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 309
ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 10,5
SZH: 53,3 CK: 25,8 SÓ: 1,1

Tea
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 283
ZS: 6,3 TZS: 2 FH: 15,5
SZH: 39,5 CK: 10,9 SÓ: 2,1

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11, 12

EN: 298
ZS: 8,1 TZS: 3,9 FH: 10,2
SZH: 46,5 CK: 25,3 SÓ: 0,8

Tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 239
ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 7,7
SZH: 33,8 CK: 10,8 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymag leves
Zsemlekockával
Kukoricas csirkeragu
Párolt rizs
Mandarin

Allergének:
1, 7, 9, 10

EN: 703
ZS: 16,8 TZS: 2,8 FH: 28,4
SZH: 106,8 CK: 18,2 SÓ: 3,1

Kertészleves
Paradicsomos sertés húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 719
ZS: 21 TZS: 4,2 FH: 24,5
SZH: 105 CK: 29,3 SÓ: 3,6

Sertés gulyásleves
Dejós guba vaníliás öntettel
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 845
ZS: 21,3 TZS: 7,4 FH: 28,2
SZH: 134,4 CK: 77,8 SÓ: 2,4

Daragaluska leves
Húsgolyó
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 705
ZS: 17,3 TZS: 6,7 FH: 36,2
SZH: 96,1 CK: 8,5 SÓ: 4

Gyümölcsleves
Csirkepörkölt
Főtt tészta
Káposztasaláta

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 12

EN: 709
ZS: 12,7 TZS: 2,3 FH: 31,9
SZH: 112,5 CK: 41,5 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 204
ZS: 6,9 TZS: 3,8 FH: 5,6
SZH: 27,8 CK: 3,3 SÓ: 1,1

Csirkemell sonka
Margarin
Szezámagos zsemle
Sárgarépa korong

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 200
ZS: 5,6 TZS: 1,4 FH: 11
SZH: 25,9 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Trappista sajt szelet
Margarin
Zsemle
Paprika

Allergének:
1, 6, 7

EN: 336
ZS: 13,3 TZS: 7,5 FH: 16,7
SZH: 35,7 CK: 0,3 SÓ: 1,3

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 227
ZS: 8,1 TZS: 0,9 FH: 8,1
SZH: 29,3 CK: 2,1 SÓ: 1,5

Kocka sajt
Kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 11

EN: 137
ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7
SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.