

# ÉTLAP

HUNGAST

Sárvár

Általános iskola

2018.01.01.–2018.01.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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>Tej Méz Margarin Korpás zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, diófélék, szezámmag</p> <p>EN:333 ZS: 6,6 TZS: 1,8 FH: 9,7 SZH: 40,4 CK: 16,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Szezámmagos sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szezámmag</p> <p>EN:342 ZS: 12,6 TZS: 6,1 FH: 14,6 SZH: 41,0 CK: 2,6 SÓ: 1,0</p>	<p>Tejes kávé Mákos rigó</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:264 ZS: 4,1 TZS: 1,6 FH: 11,3 SZH: 45,4 CK: 9,7 SÓ: 0,6</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>
	<b>EBÉD</b>	<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>Daragluska leves Pírtott sonkacsikok Lencsefőzelék Graham kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:708 ZS: 18,4 TZS: 3,9 FH: 42,4 SZH: 95,6 CK: 2,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Csontleves Kentucky csirkemell Párolt rizs Párolt kelbimbó</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:746 ZS: 17,0 TZS: 2,1 FH: 40,8 SZH: 101, CK: 0,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves Gránátos kocka Káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:726 ZS: 20,0 TZS: 3,3 FH: 29,4 SZH: 102, CK: 6,7 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>		<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>Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:265 ZS: 10,7 TZS: 4,3 FH: 10,8 SZH: 30,3 CK: 0,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Petrezselymes sárgarépakrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:217 ZS: 4,2 TZS: 0,3 FH: 6,7 SZH: 34,7 CK: 0,8 SÓ: 1,0</p>	<p>Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:314 ZS: 9,2 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 30,4 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásáért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Sárvár

Általános iskola

2018.01.08.–2018.01.14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:307 ZS: 7,0 TZS: 3,7 FH: 11,5 SZH: 47,7 CK: 11,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:337 ZS: 10,4 TZS: 5,7 FH: 19,4 SZH: 40,0 CK: 3,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Sajtos melegszendvics teljes kiőrlésű kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:326 ZS: 11,9 TZS: 7,3 FH: 16,0 SZH: 36,5 CK: 10,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, diófélék</p> <p>EN:338 ZS: 15,9 TZS: 4,6 FH: 13,7 SZH: 33,3 CK: 10,5 SÓ: 0,89</p>	<p>Karamellás tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:316 ZS: 10,3 TZS: 5,0 FH: 11,4 SZH: 43,7 CK: 9,1 SÓ: 1,1</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Zöldborsóleves Sertéspaprikás Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:701 ZS: 26,7 TZS: 6,2 FH: 33,7 SZH: 77,6 CK: 3,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Magyaros gombaleves Rakott burgonya Cékla saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej</p> <p>EN:701 ZS: 28,5 TZS: 9,6 FH: 27,0 SZH: 81,1 CK: 8,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Tarhonya leves Gyros sertéscsíkó Zöldbabfőzelék Graham kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:707 ZS: 27,9 TZS: 6,3 FH: 32,5 SZH: 75,5 CK: 3,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Karalábéleves Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, zeller</p> <p>EN:722 ZS: 26,0 TZS: 7,2 FH: 40,6 SZH: 77,3 CK: 3,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Fokhagyma krémleves köles golyó Göngyölt csirkemell Sárgarépás rizs Kínai kel saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:706 ZS: 16,1 TZS: 4,3 FH: 37,7 SZH: 99,0 CK: 7,0 SÓ: 1,5</p>		
<b>ÜZSONNA</b>	<p>Trappista sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, mustár</p> <p>EN:302 ZS: 14,6 TZS: 8,6 FH: 15,9 SZH: 26,2 CK: 0,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Házi húspástétom Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, mustár</p> <p>EN:275 ZS: 8,7 TZS: 3,0 FH: 14,9 SZH: 32,9 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:276 ZS: 9,3 TZS: 2,6 FH: 6,8 SZH: 23,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:257 ZS: 9,2 TZS: 3,6 FH: 9,4 SZH: 32,9 CK: 0,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:291 ZS: 10,1 TZS: 2,9 FH: 7,6 SZH: 24,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Sárvár

Általános iskola

2018.01.15.–2018.01.21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:337 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 11,1 SZH: 40,4 CK: 0,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:308 ZS: 11,8 TZS: 5,9 FH: 10,1 SZH: 39,6 CK: 9,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:390 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 12,0 SZH: 52,6 CK: 11,6 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej <b>Szardíniás túrókrém*</b> Korpás zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, hal, szójabab, tej, diófélék, mustár, szeszámag</p> <p>EN:263 ZS: 7,5 TZS: 3,4 FH: 17,5 SZH: 29,1 CK: 1,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejbedara fahéjas szórat</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:306 ZS: 4,0 TZS: 2,1 FH: 12,3 SZH: 53,9 CK: 14,8 SÓ: 0,3</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Húsgaluska leves Darás metélt Szilva csatni</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:707 ZS: 17,0 TZS: 3,0 FH: 27,4 SZH: 105, CK: 17,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Szárnycsirkés Főtt tojás Sóskamártás Tört burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:704 ZS: 18,8 TZS: 5,1 FH: 35,1 SZH: 92,6 CK: 3,8 SÓ: 2,0</p>	<p>Brokkoli krémleves Bácskai rizses hús Csemege uborka Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:703 ZS: 23,0 TZS: 6,0 FH: 34,2 SZH: 85,7 CK: 2,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldséges reszelt tészta leves Húspogácsa Sárgaborsó püré Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:736 ZS: 19,6 TZS: 3,3 FH: 36,3 SZH: 97,6 CK: 0,7 SÓ: 2,0</p>	<p>Köménymaglevés pirított zsemlekocka Kanászcsepye Petrezselymes burgonya Piros káposzta saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN:723 ZS: 25,8 TZS: 5,1 FH: 37,2 SZH: 81,7 CK: 6,6 SÓ: 1,7</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Túrókrém Kőszegi módra Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:260 ZS: 7,2 TZS: 2,7 FH: 13,3 SZH: 33,6 CK: 2,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:307 ZS: 8,7 TZS: 2,3 FH: 8,3 SZH: 31,2 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:223 ZS: 3,2 TZS: 2,3 FH: 6,6 SZH: 40,9 CK: 14,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Almás lepény</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:321 ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 4,6 SZH: 53,0 CK: 32,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN:280 ZS: 5,0 TZS: 0,6 FH: 13,4 SZH: 30,2 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásáért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Sárvár

Általános iskola

2018.01.22.–2018.01.28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Karamellás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:297 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 10,6 SZH: 49,8 CK: 16,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Házi teljes kiőrlésű kalács</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:324 ZS: 7,1 TZS: 3,0 FH: 14,0 SZH: 50,2 CK: 7,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Magyaros sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:374 ZS: 16,7 TZS: 9,4 FH: 19,5 SZH: 36,0 CK: 0,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejes kávé Főtt tojás Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:393 ZS: 9,8 TZS: 2,7 FH: 14,0 SZH: 44,1 CK: 9,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Zöldségkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:333 ZS: 9,5 TZS: 3,0 FH: 14,8 SZH: 46,0 CK: 0,8 SÓ: 0,9</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Alföldi tésztaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Graham kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:703 ZS: 24,4 TZS: 6,8 FH: 35,7 SZH: 80,9 CK: 11,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:743 ZS: 21,3 TZS: 2,1 FH: 24,0 SZH: 109, CK: 19,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Tojásos leves <b>Csicszeriborsós csirke ragu*</b> Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:702 ZS: 25,9 TZS: 6,0 FH: 33,1 SZH: 83,8 CK: 3,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék, zeller, mustár</p> <p>EN:710 ZS: 24,5 TZS: 5,8 FH: 25,4 SZH: 93,6 CK: 21,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldségleves zabgaluskával Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:705 ZS: 23,1 TZS: 6,2 FH: 31,5 SZH: 87,3 CK: 2,7 SÓ: 1,4</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Olasz felvágott Margarin csészes Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:312 ZS: 9,8 TZS: 2,7 FH: 7,9 SZH: 30,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p><b>Currys húspástétom*</b> Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, mustár</p> <p>EN:249 ZS: 10,3 TZS: 4,2 FH: 12,7 SZH: 25,6 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:242 ZS: 10,0 TZS: 4,5 FH: 9,0 SZH: 27,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:216 ZS: 6,4 TZS: 0,5 FH: 9,0 SZH: 30,3 CK: 0,0 SÓ: 0,8</p>	<p>Tavaszi felvágott Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:279 ZS: 10,2 TZS: 3,8 FH: 10,4 SZH: 34,7 CK: 2,1 SÓ: 1,5</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásáért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Sárvár

Általános iskola

2018.01.29.–2018.02.04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:281 ZS: 10,3 TZS: 5,0 FH: 11,4 SZH: 34,8 CK: 0,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaós tej Házi mazsolás kalács</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:376 ZS: 8,0 TZS: 2,5 FH: 12,8 SZH: 61,9 CK: 22,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Finomkrém Kifli Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:328 ZS: 8,8 TZS: 4,3 FH: 18,9 SZH: 41,7 CK: 2,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Mogyorós krém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, földimogyoró, tej</p> <p>EN:344 ZS: 10,9 TZS: 2,5 FH: 12,0 SZH: 48,6 CK: 10,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Köleskása fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN:310 ZS: 5,1 TZS: 2,0 FH: 12,8 SZH: 52,2 CK: 14,0 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>	
	<b>EBÉD</b>	<p>Tyúk erőleves Sajtos spagetti Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:722 ZS: 29,5 TZS: 11,2 FH: 37,5 SZH: 72,4 CK: 8,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Brokkoli leves Zöldséges vagdalt Burgonyapüré Cékla saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:716 ZS: 21,9 TZS: 5,1 FH: 32,6 SZH: 92,4 CK: 6,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldséges reszelt tészta leves Apró pecsenye Tejfölös szárazbab főzelék Graham kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:727 ZS: 17,5 TZS: 3,4 FH: 47,5 SZH: 91,2 CK: 1,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsleves Csirkemáj vadász módra Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:717 ZS: 20,1 TZS: 5,3 FH: 34,8 SZH: 95,3 CK: 16,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Húsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:726 ZS: 22,3 TZS: 7,3 FH: 34,0 SZH: 91,9 CK: 21,7 SÓ: 2,4</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>
		<b>ÜZSONNA</b>	<p>Bécsi felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:313 ZS: 9,2 TZS: 2,5 FH: 8,7 SZH: 31 CK: 0,2 SÓ: 1,37</p>	<p>Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, mustár</p> <p>EN:219 ZS: 5,0 TZS: 0,7 FH: 6,9 SZH: 33,4 CK: 0,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Magos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, szezámmag</p> <p>EN:263 ZS: 14,1 TZS: 2,0 FH: 8,4 SZH: 25,9 CK: 0,9 SÓ: 0,4</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:239 ZS: 5,6 TZS: 2,9 FH: 12,6 SZH: 32,7 CK: 3,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:277 ZS: 8,9 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 24,2 CK: 0,7 SÓ: 1,2</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.