

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2019.04.29-2019.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves
Főtt tojás
Sóska
Főtt burgonya

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 745
ZS: 22,2 TZS: 9 FH: 20,4
SZH: 51,6 CK: 3,8 SÓ: 2

Gyümölcsleves
Szezámagos rántott halfilé
Kukoricás rizs
Remoulade mártás

Allergének:
1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 884
ZS: 49,8 TZS: 10 FH: 40,2
SZH: 138,8 CK: 35,2 SÓ: 3,4

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Legényfogyó leves sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér
Aranygaluska
Vanília ízű öntet
Körte

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

EN: 894
ZS: 39,4 TZS: 8,7 FH: 46,5
SZH: 181,8 CK: 68 SÓ: 2,5

Lebbencsleves
Vadpörkölt
Galuska
Káposztasaláta
Limonádé

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 890
ZS: 27,7 TZS: 4,9 FH: 41
SZH: 129,6 CK: 19,9 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Csontleves
Hétvezér sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 763
ZS: 32 TZS: 7 FH: 27,9
SZH: 87,2 CK: 1,5 SÓ: 3,1

Gyümölcsleves
Grillezett csirkecomb
Jóasszony módra pirított
burgonya
Cékla

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12

EN: 897
ZS: 34,3 TZS: 9,3 FH: 46,3
SZH: 99,7 CK: 33,5 SÓ: 3,5

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Legényfogyó leves sertéshússal
Teljes kiőrlésű kenyér
Carbonara spagetti
Körte

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

EN: 898
ZS: 50 TZS: 17 FH: 49,8
SZH: 139,4 CK: 25 SÓ: 3,5

Lebbencsleves
Zalai sertés borzas tejföllel, sajttal
Rizi-bizi
Limonádé

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 890
ZS: 67,6 TZS: 16,9 FH: 47,4
SZH: 134,3 CK: 14,8 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 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.

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2019.05.06-2019.05.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:			
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

EBÉD A

Daragaluska leves Fokhagymás csirke aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12				Fahéjas szilvaleves Lyoni csirkemáj Párolt rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 7				Amerikai kukoricas csirkeragu leves* Gránátos kocka Csemege uborka Narancs <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12				Sertés húseves Pincepörkölt sertéshússal Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér Citromos tea <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12				Tejfölös zöldbaleves Töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>			
EN: 1000				EN: 919				EN: 886				EN: 740				EN: 941				EN:				EN:			
ZS: 36,8	TZS: 9,1	FH: 42,8		ZS: 27,8	TZS: 6,5	FH: 33,3		ZS: 26,8	TZS: 4,7	FH: 32,6		ZS: 17,3	TZS: 3,7	FH: 32,9		ZS: 34,3	TZS: 7,5	FH: 47,4		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH: 120,3	CK: 32,6	SÓ: 3,5		SZH: 130	CK: 43,1	SÓ: 2,8		SZH: 125,5	CK: 17,8	SÓ: 2,1		SZH: 110,9	CK: 17,1	SÓ: 3,5		SZH: 106,8	CK: 7,3	SÓ: 3,5		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

EBÉD B

Daragaluska leves Rakott karfiol sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12				Fahéjas szilvaleves Fűszeres csirke szárnyak Steak burgonya Currys mártogatós <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12				Amerikai kukoricas csirkeragu leves* Meggyes mákos guba Vaníliás öntet Narancs <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12				Sertés húseves Bakonyi sertésragu Párolt rizs Citromos tea <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10				Tejfölös zöldbaleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>			
EN: 1039				EN: 1047				EN: 1094				EN: 808				EN: 876				EN:				EN:			
ZS: 45,4	TZS: 9,3	FH: 35,4		ZS: 40,3	TZS: 11,9	FH: 54,9		ZS: 23	TZS: 9,3	FH: 38,6		ZS: 32,8	TZS: 8,6	FH: 28,4		ZS: 42,8	TZS: 9,1	FH: 35,8		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH: 116,3	CK: 18,3	SÓ: 2,9		SZH: 110	CK: 44,1	SÓ: 1,8		SZH: 177	CK: 80	SÓ: 1,7		SZH: 96,5	CK: 11,9	SÓ: 3,3		SZH: 84,1	CK: 9,4	SÓ: 2,7		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

VACSORA

<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>							
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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.

ZALAEGERSZEG

Középkiskola

2019.05.13-2019.05.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD A

Zöldséges burgonyaleves Sertésvagdalt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves Panírozott halrudacska Párolt rizs Tzatziki			Sertés húsgaluska leves Sajtos tejfölös tészta Banán			Magyaros karalábéleves Lecsós sertésszelet Párolt bulgur			Tavaszi leves Szezámmagos rántott csirkecomb filé Petrezselymes burgonya Csalamádé Limonádé								
<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12			<u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 14			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11			<u>Allergének:</u> 1, 3			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN: 919			EN: 965			EN: 1052			EN: 713			EN: 971			EN:					
ZS: 50	TZS: 7,1	FH: 29,1	ZS: 31,6	TZS: 3,3	FH: 30,4	ZS: 42,8	TZS: 17,7	FH: 35,2	ZS: 32	TZS: 6	FH: 33,9	ZS: 40,3	TZS: 6,1	FH: 36,7	ZS:	TZS:	FH:			
SZH: 83,7	CK: 1,9	SÓ: 3,4	SZH: 136,6	CK: 25,1	SÓ: 3,5	SZH: 128,7	CK: 50,4	SÓ: 3,2	SZH: 68,7	CK: 3,7	SÓ: 3,2	SZH: 107,3	CK: 17,8	SÓ: 3,5	SZH:	CK:	SÓ:			

EBÉD B

Zöldséges burgonyaleves Mexikói zöldséges, csirkés rizses hús Káposztasaláta			Paradicsomleves Dubarry csirke Burgonyapüré			Sertés húsgaluska leves Házi kakaós kalács Banán			Magyaros karalábéleves Dijoni csirkeragu Petrezselymes rizs			Tavaszi leves Hentes sertéstokány Tarhonya Limonádé								
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11			<u>Allergének:</u> 1, 3, 10			<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN: 701			EN: 822			EN: 1127			EN: 707			EN: 739			EN:					
ZS: 19	TZS: 3	FH: 29	ZS: 33,6	TZS: 9,9	FH: 37,9	ZS: 37,4	TZS: 9,9	FH: 27,1	ZS: 26,6	TZS: 4	FH: 27	ZS: 25,4	TZS: 6	FH: 32,2	ZS:	TZS:	FH:			
SZH: 99,4	CK: 7,6	SÓ: 2,4	SZH: 90,1	CK: 28,3	SÓ: 3,5	SZH: 159,3	CK: 84,8	SÓ: 2,3	SZH: 87,1	CK: 4	SÓ: 2,9	SZH: 92,4	CK: 13,4	SÓ: 3,3	SZH:	CK:	SÓ:			

VACSORA

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlappótlóztatásért 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.

ZALAEGERSZEG

Középkiskola

2019.05.20-2019.05.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves
Sertéshúsos, paradicsomos
káposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

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

EN: 616
ZS: 20,3 TZS: 4 FH: 30,8
SZH: 73,7 CK: 17,1 SÓ: 2,8

Csurgatott tojásleves
Olaszos csirkemell*
Petrezselymes rizs
Túró desszert

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8

EN: 820
ZS: 34,5 TZS: 6,8 FH: 42,4
SZH: 82,4 CK: 0,3 SÓ: 3

Vadragu leves szarvasból
Teljes kiőrlésű kenyér
Morzsás nudli
Barackvelő
Alma

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

EN: 1193
ZS: 20,4 TZS: 3,2 FH: 38,3
SZH: 174,2 CK: 41,8 SÓ: 3,6

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Szárnymájás rizottó
Csemege uborka
Citromos tea

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 754
ZS: 26,7 TZS: 7,2 FH: 30,8
SZH: 95 CK: 14,2 SÓ: 2,9

Karfiolleves
Gyros szárnyashúsból

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12

EN: 657
ZS: 21,8 TZS: 5 FH: 36,4
SZH: 78,3 CK: 1,9 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Csontleves
Csőben sült brokkoli sertéshússal
Párolt rizs

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

EN: 1017
ZS: 48 TZS: 8,8 FH: 32,5
SZH: 90,9 CK: 4,4 SÓ: 2,9

Csurgatott tojásleves
Eszterházy sertésragu
Makaróni
Túró desszert

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10

EN: 882
ZS: 38,9 TZS: 7,7 FH: 38,3
SZH: 91 CK: 3,8 SÓ: 2,7

Vadragu leves szarvasból
Teljes kiőrlésű kenyér
Köles felfújt
Csokoládé öntet
Alma

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

EN: 1144
ZS: 23 TZS: 8,3 FH: 44,5
SZH: 183,9 CK: 69,6 SÓ: 2,7

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Sertéshúsos rakott burgonya
Csemege uborka
Citromos tea

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 843
ZS: 47,1 TZS: 12,1 FH: 27,4
SZH: 73,9 CK: 15,7 SÓ: 2,8

Karfiolleves
Rántott camembert
Párolt rizs
Áfonyamártás

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 973
ZS: 41,8 TZS: 23,2 FH: 28,8
SZH: 122,4 CK: 1,4 SÓ: 1,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2019.05.27-2019.06.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldséges tarhonyaleves
Spenót
Főtt tojás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

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

EN: 649
ZS: 23,4 TZS: 9,6 FH: 27,6
SZH: 80,6 CK: 5,7 SÓ: 3,3

Görög gyümölcsleves
Kukoricapelyhes halfilé
Zöldséges rizs
Tartármártás

Allergének:
1, 3, 4, 6, 7, 10

EN: 995
ZS: 45,9 TZS: 9 FH: 32,4
SZH: 109,4 CK: 33,9 SÓ: 2,8

Jókai bableves sertéshússal
Almás lepény
Körte

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

EN: 1269
ZS: 114,6 TZS: 22,5 FH: 30,4
SZH: 145,9 CK: 72,6 SÓ: 3,6

Erőleves
Paprikás burgonya sertés virsliel
Teljes kiőrlésű kenyér
Cékla savanyúság
Limonádé

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

EN: 829
ZS: 31,8 TZS: 11,4 FH: 25
SZH: 109,2 CK: 15,6 SÓ: 3,5

Kertészleves
Tarhonyás sertéshús
Fejes saláta

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10

EN: 686
ZS: 24,9 TZS: 4,5 FH: 31,2
SZH: 81,6 CK: 3,7 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldséges tarhonyaleves
Mézes-chilis csirkescsík
Petrezselymes rizs

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 753
ZS: 31,7 TZS: 6,9 FH: 27,2
SZH: 85,7 CK: 2,3 SÓ: 3,3

Görög gyümölcsleves
Csirke brassói
Csalamádé

Allergének:
1, 7, 12

EN: 786
ZS: 28,2 TZS: 7,9 FH: 29,8
SZH: 101,3 CK: 33 SÓ: 2,1

Jókai bableves sertéshússal
Szilvatöltelikes gombóc
Körte

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

EN: 1117
ZS: 96,5 TZS: 9,9 FH: 31,8
SZH: 164,9 CK: 42,8 SÓ: 3,5

Erőleves
Hawaii ananászos csirkemell
Párolt rizs
Limonádé

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 814
ZS: 25,2 TZS: 6,6 FH: 38,6
SZH: 104,1 CK: 17,1 SÓ: 3,4

Kertészleves
Baconbe göngyölt csirkemáj
Petrezselymes burgonya
Fejes saláta

Allergének:
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 621
ZS: 22,3 TZS: 6,3 FH: 38,1
SZH: 60,3 CK: 2,9 SÓ: 3,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. 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.