

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Esztergom

Felső tagozatos étlap

2022. 08. 29.–2022. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

ÜZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 228 ZS: 3,9 SZH: 38,6 TZS: 2,2 CK: 8,4 FH: 7,6 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 202 ZS: 6,5 SZH: 31,1 TZS: 3,4 CK: 7,9 FH: 3,8 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD A	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Fahéjas almaleves Zöldséges rizseshús Csemegeborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 592 ZS: 20,6 SZH: 81,4 TZS: 5,6 CK: 22 FH: 19,2 SÓ: 2,3	Kakukkfűves hagymakrémeles Kenyérkocka Bolognai spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 649 ZS: 26,4 SZH: 72,9 TZS: 9,3 CK: 8,8 FH: 28,5 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD B	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Fahéjas almaleves Reszelt sertésmáj Tört burgonya Csemegeborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 462 ZS: 6,9 SZH: 70,1 TZS: 2,3 CK: 21,9 FH: 24,9 SÓ: 1,4	Kakukkfűves hagymakrémeles Kenyérkocka Kukoricapelyhes csirkemell Petrezselymes bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 832 ZS: 13,9 SZH: 124,4 TZS: 2,5 CK: 9,4 FH: 39,5 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
ÜZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéset 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.



Esztergom

Felső tagozatos étlap

2022. 09. 05.–2022. 09. 11.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 244 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2	Tej Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 310 ZS: 8,7 TZS: 2,5 FH: 14 SZH: 40,5 CK: 9,9 SÓ: 1,6	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH: 39,1 CK: 8,1 SÓ:0,7	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:633 ZS: 16,8 TZS: 3,9 FH: 22,5 SZH:92,9 CK:22,5 SÓ: 1,7	Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH: 68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,4	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 685 ZS: 39,6 TZS: 13 FH: 24,1 SZH: 51 CK: 5,3 SÓ: 4,5	Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Tzatziki <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN: 651 ZS: 15,6 TZS: 2,9 FH: 21,4 SZH: 100,7 CK: 20,2 SÓ:0,9	Zöldborsóleves Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 590 ZS: 26,1 TZS: 7,7 FH: 20,3 SZH: 65,7 CK: 2,4 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tarhonyaleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:638 ZS: 23,8 TZS: 7,5 FH: 22 SZH:78,3 CK:20,7 SÓ: 2,7	Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 803 ZS: 27,6 TZS: 8,7 FH: 30,3 SZH: 101,8 CK: 44 SÓ: 1,9	Tojásleves Baconos csirkemáj Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 525 ZS: 21,5 TZS: 4,4 FH: 23,5 SZH: 58,5 CK: 1 SÓ: 1,6	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 589 ZS: 23,5 TZS: 7,8 FH: 21 SZH: 74,7 CK: 26,9 SÓ:2,1	Zöldborsóleves Rakott burgonya Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 684 ZS: 27,7 TZS: 10,7 FH: 21,9 SZH: 64,6 CK: 10,7 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 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 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.



Esztergom

Felső tagozatos étlap

2022. 09. 12.–2022. 09. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kenyér Tojáskrém házi	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle	Kakaós tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7	EN: 280 ZS: 7,7 SZH: 38,7	EN: 241 ZS: 2,7 SZH: 43,4	EN: 271 ZS: 4,5 SZH: 45,8	EN: 250 ZS: 4,7 SZH: 40,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 3,9 CK:13,5	TZS: 3,2 CK: 8,1	TZS: 1,5 CK: 13,2	TZS: 2,2 CK: 31,7	TZS: 1,8 CK: 8,3	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: 10,1 SÓ: 0,6	FH: 9,4 SÓ: 1,1	FH: 8,7 SÓ: 0,7	FH: 8,1 SÓ:0,4	FH: 9,4 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD A

Tejfőlös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Alma	Gyümölcsleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakópszta saláta	Csirkeraguleves Tejbedara Fahéjas porcukor	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymaglevés Kenyérkocka Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:771 ZS: 36,6 SZH:80,8	EN: 645 ZS: 17,5 SZH: 99,5	EN: 419 ZS: 6,8 SZH: 61,3	EN: 546 ZS: 14,1 SZH: 73,7	EN: 809 ZS: 27,8 SZH: 107,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 12,2 CK:18,1	TZS: 4 CK: 31,8	TZS: 2,9 CK: 35,2	TZS: 4,3 CK: 7,4	TZS: 4,5 CK: 8,7	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: 20,9 SÓ: 2,3	FH: 22,6 SÓ: 2,2	FH: 23,9 SÓ: 1	FH: 29,6 SÓ:1,9	FH: 30,4 SÓ: 1,7	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD B

Tejfőlös burgonyaleves Rakott karfiol Félbarna kenyér Alma	Gyümölcsleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakópszta saláta	Csirkeraguleves Sajtos tejfőlös tészta	Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara	Köménymaglevés Kenyérkocka Dijoni sertésragu Tört burgonya		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:749 ZS: 31,3 SZH:82	EN: 674 ZS: 24,3 SZH: 87,9	EN: 582 ZS: 22,9 SZH: 56,6	EN: 510 ZS: 15,2 SZH: 67,5	EN: 502 ZS: 19,5 SZH: 56,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 9,3 CK:15	TZS: 8,2 CK: 32,8	TZS: 10,3 CK: 4,5	TZS: 3,6 CK: 21,1	TZS: 4,9 CK: 1,8	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: 25,1 SÓ: 1	FH: 21,4 SÓ: 2,2	FH: 32,5 SÓ: 1,5	FH: 23,7 SÓ:0,6	FH: 19,1 SÓ: 0,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZZONNA

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



ÉTLAP

Esztergom

Felső tagozatos étlap

2022. 09. 19.–2022. 09. 25.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<p>Vaníliás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:346 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,2 SZH:56,8 CK:25,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea sajtkrém házi Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 311 ZS: 13,4 TZS: 6,8 FH: 8,2 SZH: 37,9 CK: 7,8 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH: 38,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 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>
<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:697 ZS: 23 TZS: 6,6 FH: 21,5 SZH:89 CK:33,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 592 ZS: 22,9 TZS: 6,3 FH: 22,1 SZH: 67,8 CK: 2,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Palócleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 755 ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH: 24,2 SZH: 102 CK: 42,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 540 ZS: 18,7 TZS: 4,8 FH: 20,3 SZH: 69,2 CK: 16,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Húsos paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 675 ZS: 30,6 TZS: 9,9 FH: 24,7 SZH: 73,4 CK: 13,4 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>Eperkrémleves Parajos sertéshúsos penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:586 ZS: 19,9 TZS: 7,4 FH: 24,5 SZH:76,3 CK:33,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertésfasírt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 581 ZS: 26,7 TZS: 5,7 FH: 21,1 SZH: 62,2 CK: 13,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Palócleves Langalló Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 1041 ZS: 49,2 TZS: 22,5 FH: 38,6 SZH: 97,8 CK: 17,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Kertészleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 523 ZS: 25,6 TZS: 7,5 FH: 23 SZH: 45,5 CK: 2,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 635 ZS: 17,2 TZS: 4,1 FH: 26,4 SZH: 81,6 CK: 11,7 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>
<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>	<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>	<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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást 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.

Esztergom

Felső tagozatos étlap

2022. 09. 26.–2022. 10. 02.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH: 48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 272 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,7 SZH: 38,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH: 57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:643 ZS: 24,5 TZS: 6,9 FH: 20,8 SZH:81,9 CK:14 SÓ: 0,5	Karfiollevés Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 470 ZS: 16,6 TZS: 4,7 FH: 16,3 SZH: 63,1 CK: 9,8 SÓ: 1,4	Gulyásleves Szilvatöltelékes gombóc Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 872 ZS: 23,6 TZS: 4 FH: 25,8 SZH: 145,3 CK: 28,9 SÓ: 1,6	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 613 ZS: 24,4 TZS: 6,6 FH: 24 SZH: 64,1 CK: 2,1 SÓ: 2,5	Csontleves Lilahagymás sajtkrémes sertéssült Pritaminos rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 634 ZS: 27,9 TZS: 7,7 FH: 28,9 SZH: 64,5 CK: 11,6 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Gombócós káposzta Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:600 ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH: 22,6 SZH:70,7 CK:16 SÓ: 4,2	Karfiollevés Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 315 ZS: 9,2 TZS: 2,4 FH: 13 SZH: 38,3 CK: 4,2 SÓ: 0,9	Gulyásleves Dejős tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 685 ZS: 23,1 TZS: 4,7 FH: 24,7 SZH: 92,6 CK: 26,2 SÓ: 0,1	Citromos kerti leves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 411 ZS: 19 TZS: 6 FH: 14,3 SZH: 40,8 CK: 3,5 SÓ: 1,8	Csontleves Hentes sertéstokány Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 618 ZS: 24,4 TZS: 6,8 FH: 23,4 SZH: 64,1 CK: 1,6 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 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.