

# Gluténmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.NOVEMBER 5 - NOVEMBER 11

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonapehely GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 44,7 CK: 26,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Körözött Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 364 ZS: 10,7 TZS: 5 FH: 11,4 SZH: 53 CK: 19,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 294 ZS: 5,5 TZS: 4,1 FH: 12,7 SZH: 47 CK: 18,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 48,3 CK: 13,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Soproni felvágott Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 298 ZS: 12,3 TZS: 6,3 FH: 8,9 SZH: 36,8 CK: 10,5 SÓ: 2</p>	<p>Tej Mini méz Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 409 ZS: 6,9 TZS: 4,9 FH: 14,6 SZH: 70,1 CK: 33,5 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Paradicsomleves * GM Mexikói szárnyasragu GM Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> tojás</p> <p>EN: 707 ZS: 23,4 TZS: 0,6 FH: 23,4 SZH: 101,4 CK: 11,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves * GM Sertéspörkölt GM Babfőzelék GM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 846 ZS: 40,9 TZS: 6,2 FH: 38,3 SZH: 75,2 CK: 3 SÓ: 2,5</p>	<p>Frankfurti leves *GM Mákos metélt* Kenyér GM Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, kén-dioxid, szeszám-mag, tej, tojás</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 4,7 FH: 24,9 SZH: 120,24 CK: 11,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Brokkolirémleves GM Kenyérkocka GM Rántott halfilé GM Petrezselymes burgonya Sárgarépás- káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> hal, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 705 ZS: 22,74 TZS: 1 FH: 20,63 SZH: 99,73 CK: 13 SÓ: 1,8</p>	<p>Májgaluska leves GM Főtt tojás Sóskamártás GM Főtt burgonya Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 818 ZS: 27,7 TZS: 2,8 FH: 31,4 SZH: 102,3 CK: 29,5 SÓ: 3,2</p>	<p>Zsúrmóka leves * GM Sertés aprópecsenye GM Finomfőzelék GM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, tej, tojás</p> <p>EN: 826 ZS: 50 TZS: 8,7 FH: 29,9 SZH: 56,9 CK: 5,9 SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Csemege szalámi Mini margarin Abonett GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 162 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 24,6 CK: 1,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtkrém Zsemle GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 233 ZS: 8,6 TZS: 5,5 FH: 8,2 SZH: 30,5 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájas Zsemle GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> sojabab</p> <p>EN: 219 ZS: 7,8 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 28 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet Mini margarin Zsemle GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 298 ZS: 11,5 TZS: 8 FH: 14,4 SZH: 34,6 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, szeszám-mag, tej</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Alma Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 268 ZS: 13,7 TZS: 0 FH: 4,6 SZH: 29,5 CK: 3 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

A szükség szerinti étlap változásért 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)

**GM: gluténmentes; \*gluténmentes tészával készült**

# Gluténmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.NOVEMBER 12 - NOVEMBER 18

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mini dzsem Mini margarin Abonett GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 457 ZS: 14,8 TZS: 5,1 FH: 15,1 SZH: 64,1 CK: 30,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Főtt tojás Mini margarin Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 361 ZS: 9,6 TZS: 4,7 FH: 15,1 SZH: 51,3 CK: 17,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Házi halpástétom Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, szójabab, tej</p> <p>EN: 278 ZS: 14,5 TZS: 1 FH: 14,8 SZH: 47,5 CK: 11 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Mini margarin Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 404 ZS: 12,2 TZS: 2,3 FH: 13,7 SZH: 57,4 CK: 26 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 306 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 10,2 SZH: 46,3 CK: 19,8 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Bakonyi betyárleves szárnyas* GM Tejfölös sajtós tészta* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 848 ZS: 27,4 TZS: 10,9 FH: 24,8 SZH: 120 CK: 16,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Vajas galuskaleves GM Sertés aprópecsenye GM Paradicsomos káposz- tafőzelék GM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 714 ZS: 38,9 TZS: 6,2 FH: 24,1 SZH: 64,3 CK: 26,3 SÓ: 3</p>	<p>Zöldséges burgonyale- ves* GM Bácskai rizseshús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 708 ZS: 29 TZS: 5,4 FH: 23,7 SZH: 84 CK: 2,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Gyümölcsleves GM Rántott csirkemell GM Petrezselymes burgo- nya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 707 ZS: 228 TZS: 6,8 FH: 20,7 SZH: 100 CK: 31,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Tojásleves GM Sertés fasírt GM Zöldborsófőzelék GM Kenyér GM Körte</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 845 ZS: 24,3 TZS: 6,1 FH: 24,7 SZH: 119,5 CK: 26,2 SÓ: 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>UZSONNA</b>	<p>Paprikás szalámi Mini margarin Abonett GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 165 ZS: 1,3 TZS: 0,6 FH: 5,8 SZH: 31,9 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi sertés Mini margarin Zsemle GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 262 ZS: 8,6 TZS: 5 FH: 9,7 SZH: 34,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajt szelet Mini margarin Zsemle GM Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 264 ZS: 11,5 TZS: 8,1 FH: 13,5 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Gépsonka Mini margarin Zsemle GM Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 221 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 10,9 SZH: 34,9 CK: 0,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Kocka sajt Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 229 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 7 SZH: 38 CK: 2,7 SÓ: 1,2</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>

A szükség szerinti étlap változásért 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)

**GM: gluténmentes; \* : gluténmentes tésztával készült**

# Gluténmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.NOVEMBER 19 - NOVEMBER 25

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mini méz Mini margarin Abonett GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 329 ZS: 9,5 TZS: 2,3 FH: 13,8 SZH: 45 CK: 12,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Kenőmájas Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> szójabab, tej</p> <p>EN: 320 ZS: 9,5 TZS: 4,4 FH: 11,9 SZH: 45,2 CK: 18,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Karamellás tej Mini margarin Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 381 ZS: 17,7 TZS: 5,4 FH: 13,2 SZH: 67,3 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Snidlinges tojáskrém Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 244 ZS: 2,8 TZS: 1,2 FH: 8,9 SZH: 44,6 CK: 18,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tejfölös túró Kenyér GM Sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 242 ZS: 6,1 TZS: 3,3 FH: 6,1 SZH: 38,7 CK: 12 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros gombaleves* GM Csirkepörkölt GM Tejfölös burgonyafőzelék GM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 779 ZS: 25,1 TZS: 1,7 FH: 22,8 SZH: 110,2 CK: 12,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Karfiolleves* GM Reszelt sajt Bolognai halragu GM Főtt tészta*</p> <p><u>Allergének:</u> szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 787 ZS: 25,4 TZS: 3,5 FH: 23 SZH: 111,3 CK: 4,8 SÓ: 3,5</p>	<p>Reszelt tésztaleves* GM Sült virsli Tököfzelék GM Kenyér GM Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 702 ZS: 22,6 TZS: 5,7 FH: 20,6 SZH: 99,3 CK: 12,7 SÓ: 3</p>	<p>Babgulyás* GM Szilvás körtevelő Darás metélt* Kenyér GM Alma</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 843 ZS: 27,2 TZS: 4 FH: 20 SZH: 124 CK: 21,8 SÓ: 3,5</p>	<p>Sütőtök krémleves GM Kenyér GM Pestós csirkemell Vajas burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 782 ZS: 33,4 TZS: 3,9 FH: 30,4 SZH: 78 CK: 21,7 SÓ: 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>UZSONNA</b>	<p>Mátrai diákcsemege Mini margarin Abonett GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 201 ZS: 6 TZS: 3,2 FH: 6,7 SZH: 29,9 CK: 2,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 193 ZS: 3,8 TZS: 3 FH: 9,1 SZH: 29,9 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet Mini margarin Zsemle GM Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 279 ZS: 11,6 TZS: 8 FH: 14,3 SZH: 33,9 CK: 1 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Mini margarin Zsemle GM Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 270 ZS: 9,8 TZS: 5 FH: 9,9 SZH: 33,8 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Körte Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,6</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>

A szükség szerinti étlap változásért 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)

**GM: gluténmentes; \* :gluténmentes tésztával készült**

# Gluténmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.NOVEMBER 26 - DECEMBER 1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	<p>Tej Mini dzsem Mini margarin Abonett GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 174 ZS: 4,7 TZS: 2,3 FH: 5 SZH: 26,7 CK: 12,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Főtt tojás Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 312 ZS: 7,6 TZS: 2,2 FH: 14,3 SZH: 44,9 CK: 18,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Kakaó Mini margarin Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 345 ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 14,7 SZH: 57,6 CK: 28,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Füstölt sajtos brokkoli- krém Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 284 ZS: 5,9 TZS: 3,1 FH: 10,5 SZH: 46,3 CK: 19,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Zala felvágott Mini margarin Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 337 ZS: 10,3 TZS: 6 FH: 13,2 SZH: 47 CK: 19,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Körözött Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 304 ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 7,8 SZH: 46 CK: 12 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves* GM Szárnyas roló GM Zöldbabfőzelék GM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 844 ZS: 27,2 TZS: 1,2 FH: 24,7 SZH: 119,3 CK: 3 SÓ: 1,6</p>	<p>Csokonai sertésragule- ves GM Káposztás tészta* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 836 ZS: 22,5 TZS: 7 FH: 24,5 SZH: 128,5 CK: 21,1 SÓ: 3,9</p>	<p>Daragaluska leves GM Fűszeres csirkecsíkok GM Currys párolt rizs Körte</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 703 ZS: 22,7 TZS: 1,4 FH: 20,5 SZH: 99,5 CK: 22,9 SÓ: 3,7</p>	<p>Legényfogó leves* GM Kakaós szórat Tejberizs Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 846 ZS: 22,7 TZS: 8,7 FH: 20,6 SZH: 134,1 CK: 37,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros zöldborsóle- ves* GM Sertéspörkölt GM Főtt tészta* Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 728 ZS: 33,1 TZS: 5,7 FH: 29,6 SZH: 73,2 CK: 7,7 SÓ: 3,8</p>	<p>Tavaszi zöldségleves* GM Bácskai rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> tej, mustár, tojás</p> <p>EN: 825 ZS: 22,2 TZS: 3,4 FH: 20,1 SZH: 130,8 CK: 25,9 SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Csemege szalámi Mini margarin Abonett GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 282 ZS: 10,2 TZS: 4,2 FH: 8,2 SZH: 38,3 CK: 2,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Mini margarin Zsemle GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 227 ZS: 7,9 TZS: 5 FH: 8 SZH: 29,7 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajt szelet Mini margarin Zsemle GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> tej, tojás</p> <p>EN: 265 ZS: 11,5 TZS: 8,1 FH: 13,6 SZH: 27,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Gépsonka Mini margarin Zsemle GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 189 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 9,2 SZH: 30,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, , tej</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

A szükség szerinti étlap változásért 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)

**GM: gluténmentes; \*gluténmentes tésztaival készült**