

# Tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 01. – 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, szeszamag</p> <p>EN: 386</p> <p>ZS: 12,2 TZS: 8,2 FH: 13,8</p> <p>SZH: 53,3 CK: 22,7 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves gazdagon* Grillezett csirkemell filé Párolt rizs Mexikói zöldség</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 741</p> <p>ZS: 23,9 TZS: 1,3 FH: 21,7</p> <p>SZH: 04,8 CK: 8,8 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Mini margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 173</p> <p>ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5</p> <p>SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézését 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)

TojM: Tojásmentes; \*Tojásmentes tésztaival készült

# Tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 04. – 10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mini méz Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 373 ZS: 6,8 TZS: 5 FH: 13,4 SZH: 63,2 CK: 33,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Soproni felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 365 ZS: 14,1 TZS: 7,4 FH: 13 SZH: 44,8 CK: 9,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Kapros citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szójabab, tej</p> <p>EN: 223 ZS: 3,7 TZS: 1,7 FH: 9 SZH: 37,8 CK: 11,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 380 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 14,4 SZH: 67,1 CK: 50,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 346 ZS: 11,6 TZS: 6 FH: 19 SZH: 39,7 CK: 12,5 SÓ: 1,7</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>Vajas galuska leves TojM Sertéspörkölt Babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 7 FH: 24,9 SZH: 20,2 CK: 11,9 SÓ: 3,9</p>	<p>Körteleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 702 ZS: 22,6 TZS: 1,4 FH: 20,5 SZH: 99,3 CK: 13,3 SÓ: 3</p>	<p>Gulyásleves sertéshúsból* Mákos tészta* Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszámag</p> <p>EN: 850 ZS: 25,6 TZS: 5,1 FH: 24,9 SZH: 24,4 CK: 19,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Vegyes zöldségleves* Gombócós káposzta sertéshúsból TojM Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 707 ZS: 22,8 TZS: 6,7 FH: 20,7 SZH: 100 CK: 5,5 SÓ: 4</p>	<p>Karalábéleves* Natúr sertés szelet Petrezselymes burgonya Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, mustár</p> <p>EN: 838 ZS: 47,9 TZS: 3,4 FH: 20,1 SZH: 75,7 CK: 3 SÓ: 3,7</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>Kockasajt Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 152 ZS: 1,2 TZS: 0,4 FH: 4,6 SZH: 30 CK: 0,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tökmagos margarin-krém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag</p> <p>EN: 264 ZS: 10,9 TZS: 8 FH: 12,7 SZH: 29,5 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Mini margarin Zsemle Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 227 ZS: 7,3 TZS: 2,8 FH: 6,6 SZH: 32 CK: 0,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 258 ZS: 8,4 TZS: 4,8 FH: 10 SZH: 34,7 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, szeszámag</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)

TojM: Tojásmentes; \*Tojásmentes tésztaival készült

# Tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 11. – 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mogyorós krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, szeszamag</p> <p>EN: 421 ZS: 14,7 TZS: 5,2 FH: 13,9 SZH: 57,2 CK: 30,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Petrezselymes túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 271 ZS: 6,6 TZS: 2,2 FH: 6,9 SZH: 44,7 CK: 11,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Mini margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 424 ZS: 16,3 TZS: 5,3 FH: 15,4 SZH: 52,4 CK: 9,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Kakaós tej Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 345 ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 14,7 SZH: 57,6 CK: 40,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Zöldborsópástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 297 ZS: 11 TZS: 1,6 FH: 9 SZH: 39,9 CK: 10,8 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Zöldborsóleves* Hentes tokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár</p> <p>EN: 843 ZS: 27,2 TZS: 5,7 FH: 24,7 SZH: 19,3 CK: 18,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves* Szárnyas vagdalt TojM Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 708 ZS: 27 TZS: 2,4 FH: 29,1 SZH: 78,6 CK: 1,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal* Kakaó szórat Tejberizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 841 ZS: 22,9 TZS: 5,2 FH: 24,3 SZH: 31,5 CK: 41,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Magyaros zellerleves* Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 720 ZS: 41,6 TZS: 6,7 FH: 25,4 SZH: 55,9 CK: 6,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Daragaluska leves TojM Paradicsomos tonhalas penne*</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, szójabab</p> <p>EN: 818 ZS: 44,2 TZS: 4,4 FH: 12 SZH: 89,8 CK: 12 SÓ: 2,2</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Csemege szalámi Mini margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 226 ZS: 7,4 TZS: 3,2 FH: 8,4 SZH: 32,4 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 193 ZS: 3,8 TZS: 3 FH: 9,1 SZH: 29,9 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Lenmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, szeszamag</p> <p>EN: 195 ZS: 5,8 TZS: 3,2 FH: 6,3 SZH: 29 CK: 2,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Mini margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszamag</p> <p>EN: 267 ZS: 12 TZS: 5 FH: 8,8 SZH: 30 CK: 0,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</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>

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)

TojM: Tojásmentes; \*Tojásmentes tésztaival készült

# Tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 18. – 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mini méz Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szeszámag, tej</p> <p>EN: 330 ZS: 13,8 TZS: 7,7 FH: 11 SZH: CK: 20,6 SÓ: 0,8 39,7</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, tej</p> <p>EN: 298 ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 7,3 SZH: CK: 12 SÓ: 1,6 45,1</p>	<p>Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 404 ZS: 19,3 TZS: 3,8 FH: 13,9 SZH: CK: 13,7 SÓ: 2,2 42,4</p>	<p>Tejeskávé Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, szeszámag</p> <p>EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: CK: 25,1 SÓ: 0,7 48,3</p>	<p>Tej Soproni felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 339 ZS: 9,7 TZS: 4,8 FH: 14,7 SZH: CK: 9,6 SÓ: 1,5 46,6</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Csontleves* Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 841 ZS: 27,1 TZS: 0,7 FH: 24,6 SZH: 119 CK: 19,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Köménymag leves kenyérkockával Tavaszi szárnyas rizses hús Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 721 ZS: 23,3 TZS: 0,7 FH: 21,1 SZH: 102 CK: 3,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Majorannás májgombóc leves TojM Szilvavelő Darás metélt* Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 791 ZS: 13,6 TZS: 1,2 FH: 31,9 SZH: 33,2 CK: 14,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Reszelt tésztaleves* Mexikói bab Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 788 ZS: 21,9 TZS: 4 FH: 35,4 SZH: 108 CK: 21,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Zeller krémleves pirított magvakkal Paraszti sertéssült Tört burgonya Aszalt szilvás párolt savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszámag, tej, zeller</p> <p>EN: 692 ZS: 22,3 TZS: 1,1 FH: 20,3 SZH: 97,9 CK: 1,2 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kockasajt Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 233 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 6,2 SZH: 32,6 CK: 2,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 281 ZS: 11,1 TZS: 8,2 FH: 14 SZH: 32,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Mini margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 190 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 9,3 SZH: CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés párizsi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 235 ZS: 8,8 TZS: 5,1 FH: 9,7 SZH: 30,3 CK: 1,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Narancs Mini margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</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>

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)

TojM: Tojásmentes; \*Tojásmentes tésztaival készült

# Tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 25. – 28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszammag, szójabab, tej</p> <p>EN: 276 ZS: 5,5    TZS: 2,6    FH: 11 SZH: 44,3    CK: 26    SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 332 ZS: 7,6    TZS: 4,2    FH: 11,2 SZH: 53,1    CK: 9,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Paprikakrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 364 ZS: 21,9    TZS: 2,9    FH: 12,1 SZH: 54,6    CK: 9,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Karamellás tej Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 364 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 11,9 SZH: 61,8    CK: 36,2    SÓ: 0,8</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves* Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 824 ZS: 26,6    TZS: 7,5    FH: 24,1 SZH: 16,6    CK: 18,8    SÓ: 3</p>	<p>Karfiolleves* Reszelt sajt Bolognai spagetti*</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 810 ZS: 37,6    TZS: 6,8    FH: 30,4 SZH: 79,4    CK: 7,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Magyaros gombaleves* Szárnyas roló TojM Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 706 ZS: 22,8    TZS: 2,5    FH: 20,7 SZH: 100    CK: 5,4    SÓ: 2</p>	<p>Kerti leves* Csikós szárnyas tokány Párolt rizs Kókuszgolyó TojM</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 824 ZS: 31,4    TZS: 2,3    FH: 29,2 SZH: 99,6    CK: 13,9    SÓ: 3,4</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Mátrai diákcsemege Mini margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 224 ZS: 7,5    TZS: 3,2    FH: 7,8 SZH: 30,6    CK: 0    SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 240 ZS: 8    TZS: 4,9    FH: 9,6 SZH: 32,1    CK: 1    SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 265 ZS: 9,8    TZS: 5    FH: 9,5 SZH: 33,1    CK: 0    SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 286 ZS: 11,3    TZS: 8,2    FH: 14,9 SZH: 34,5    CK: 1,5    SÓ: 1,5</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>

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)

TojM: Tojásmentes; \*Tojásmentes tésztával készült