

## Szombathely

## Normál A menü Alsós

2021. 10. 11.-2021. 10. 17.

### hétfő

### kedd

### szerda

### csütörtök

### péntek

### szombat

### vasárnap

**TIZÓRAI**

Karamellás tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 318  
ZS: 4,8  
SZH: 52,3

FH: 10,1  
SÓ: 0,9

TZS: 2,9  
CK: 32,8

FH: 11,1  
SÓ: 0,4

**EBED**

Csirkegulyes  
Szilvatörlékes gombóc  
Sszórat

Allergének:  
1,3,9

EN: 800  
ZS: 16,5  
SZH: 143,9

FH: 26,9  
SÓ: 1,7

TZS: 1,4  
CK: 33,7

**USZONNA**

Köszegi túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,8

EN: 223  
ZS: 5,2  
SZH: 32,9

FH: 9,2  
SÓ: 1

TZS: 2,5  
CK: 0,8

Tejbedara  
Kakaós szórat

Allergének:  
1,7

EN: 318  
ZS: 4,8  
SZH: 52,3

FH: 11,1  
SÓ: 0,4

TZS: 2,9  
CK: 32,8

Reszelt tésztalesves  
Sült virsli  
Szárzabb főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9

EN: 723  
ZS: 20,7  
SZH: 102,9

FH: 25,7  
SÓ: 3,6

TZS: 5,4  
CK: 24,6

Sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Kaliforniai paprika

Allergének:  
1,7

EN: 210  
ZS: 4  
SZH: 33,5

FH: 8,1  
SÓ: 1,3

TZS: 2,2  
CK: 1,3

Tea  
Mediterrán halikrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN: 252  
ZS: 5,9  
SZH: 39,2

FH: 8,4  
SÓ: 1,2

TZS: 3,2  
CK: 8,9

Gulyásleves  
Sajt sajtos tejfólos tésztához  
Tejföl  
Spagetti

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 671  
ZS: 32  
SZH: 160,5

FH: 13,4  
SÓ: 1,8

TZS: 13,4  
CK: 4,5

Kenőmájás Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1

EN: 183  
ZS: 3,9  
SZH: 31,4

FH: 3,4  
SÓ: 0,3

TZS: 1,5  
CK: 9,8

Gyümölcsleves  
Majonézes tojáskrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 253  
ZS: 5,9  
SZH: 39,8

FH: 6,7  
SÓ: 1,2

TZS: 1,3  
CK: 8,3

Fahéjas almakrémleves  
Tavaszi rizses hús  
Csenesze uborka

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 627  
ZS: 23,9  
SZH: 82,6

FH: 19,7  
SÓ: 2,9

TZS: 6,8  
CK: 20,1

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigőzölborka

Allergének:  
1,6

EN: 245  
ZS: 7,3  
SZH: 32,2

FH: 8,5  
SÓ: 1,6

TZS: 2,1  
CK: 0,5

Tej  
Magyaros vajkrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 344  
ZS: 12,4  
SZH: 41,8

FH: 11,3  
SÓ: 1,7

TZS: 7,2  
CK: 10,6

Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,5,9

EN: 562  
ZS: 23,1  
SZH: 61,2

FH: 25,3  
SÓ: 2,3

TZS: 6,2  
CK: 15,3

Pizzás csiga  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN: 290  
ZS: 8,2  
SZH: 43,7

FH: 8,7  
SÓ: 0,4

TZS: 2,6  
CK: 11,8

Allergének:

EN: EN:  
ZS: ZS:  
SZH: SZH:

Allergének:

EN: EN:  
ZS: ZS:  
SZH: SZH:

Allergének:

EN: EN:  
ZS: ZS:  
SZH: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Ráktetűk; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a láktözt); 8. Diolefinok; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szexámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elérésedet kérjük, megértesedet köszönjük. Tápányagtartalom jelölés magyararázat: 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.

