

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

BUDAPEST

Általános iskola

2020.06.01.–2020.06.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tej Margarin Kifli	Tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorókrém Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 307	EN: 243	EN: 333	EN: 279	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 6,1	ZS: 6,7	ZS: 5,4	ZS: 9	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 10,6	FK: 5,3	FK: 10,2	FK: 8,4	FK:	FK:
SH:	SH:	SH: 48,4	SH: 38,4	SH: 57,4	SH: 39,5	SH:	SH:
CK:	CK:	CK: 22,3	CK: 8,2	CK: 26,1	CK: 7,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,9	SÓ: 1,1	SÓ: 1,3	SÓ: 1,5	SÓ:	SÓ:

EBÉD

		Reszelt tésztaleves Szárnyas vagdalt szójával Zöldborsófőzelék	Szárnyas raguleves Sajtos tejfőlés tészta	Lebbencsleves Kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Almaleves Panírozott hal porció Petrezselymes burgonya Tartármártás		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 610	EN: 708	EN: 668	EN: 658	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 20,9	ZS: 23,1	ZS: 21,7	ZS: 19,1	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 34,1	FK: 24,4	FK: 27,4	FK: 21,2	FK:	FK:
SH:	SH:	SH: 68	SH: 97,2	SH: 88,3	SH: 95,2	SH:	SH:
CK:	CK:	CK: 10,9	CK: 20,7	CK: 3,7	CK: 21,4	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 2,9	SÓ: 0,3	SÓ: 1,6	SÓ: 2,6	SÓ:	SÓ:

UZSONNA

		Eidami sajt Félbarna kenyér Paradicsom	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,4	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 261	EN: 200	EN: 230	EN: 233	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 9,6	ZS: 4,2	ZS: 7,2	ZS: 9,2	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 7,2	FK: 9,2	FK: 7	FK: 8,2	FK:	FK:
SH:	SH:	SH: 34,7	SH: 31,3	SH: 32,7	SH: 28,4	SH:	SH:
CK:	CK:	CK: 0,5	CK: 0,8	CK: 0,5	CK: 2,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,4	SÓ: 1,4	SÓ: 1,5	SÓ: 1,4	SÓ:	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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), FK (fehérje; g/adag), SH (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.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

BUDAPEST

Általános iskola

2020.06.08.–2020.06.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fonott kifli Margarin	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Magyaros vajkrém Kifli	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:229 ZS: 5,7 TZS: 2,8 FH: 9,2 SZH:31,3 CK:9,8 SÓ: 1,2	EN: 236 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,6 SZH:38,1 CK: 7,6 SÓ: 1,3	EN: 294 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH:10,9 SZH:36,4 CK: 10,9 SÓ: 1	EN: 326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3	EN: 236 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlös karalábéleves Pincepörkölt Csemege uborka	Sárgaborsó krémleves Pirított zsemlekocka Bácskai rizses hús Kovászos uborka	Hamis gulyásleves Tejfőlös túros metélt Porcukor szórát	Csontleves Sült virsli Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Rántott csirkemell Mexikói rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:548 ZS: 22,3 TZS: 4,4 FH: 26 SZH:52,9 CK:5,6 SÓ: 3,3	EN: 629 ZS: 16,3 TZS: 3,3 FH: 32,7 SZH:83,2 CK: 0,9 SÓ: 2,7	EN: 644 ZS: 15,6 TZS: 7,6 FH:26,8 SZH:93,6 CK: 22,8 SÓ: 1,3	EN: 539 ZS: 20,3 TZS: 4,7 FH: 17 SZH:69 CK: 13,8 SÓ: 4,3	EN: 767 ZS: 16,7 TZS: 2,3 FH: 37,8 SZH: 115,5 CK: 19,5 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres harcsapástétom Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Eidami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle	Kakaós csiga		
<u>Allergének:</u> 1,4	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:261 ZS: 9,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH:33,6 CK:0,5 SÓ: 1,2	EN: 264 ZS: 9,6 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,7 CK: 0,6 SÓ: 1,3	EN: 224 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH:6,8 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3	EN: 236 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH:30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,4	EN: 199 ZS: 9 TZS: 4,8 FH: 2,6 SZH: 26,5 CK: 7,5 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 munkatársaink! Diétás étkezéstetést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

BUDAPEST

Általános iskola

2020.06.15.–2020.06.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Briós	Tea Körözött Zsemle	Gyümölcs tea Zöldfűszeres harcsapástétom Félbarna kenyér	Tej Briós	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:313 ZS: 7 SZH:49 TZS: 3,9 CK:23,6 FH: 10,2 SÓ: 0,6	EN: 247 ZS: 5,2 SZH:38,9 TZS: 3,1 CK: 8,8 FH: 9,1 SÓ: 1	EN: 283 ZS: 9,5 SZH:40,6 TZS: 1,2 CK: 7,6 FH:6,9 SÓ: 1,4	EN: 267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK: 13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 240 ZS: 4,3 SZH: 39,9 TZS: 2,4 CK: 8,5 FH: 8,3 SÓ: 1,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Tejfőlés karfiolleves Tarhonyás szárnyas hús Csemege uborka	Vajas galuska leves Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsomos húsos káposzta	Tárkonyos zöldség leves Mákos metélt	Magyaros gombaleves Szárnyas vagdalt szójával Burgonyafőzelék	Tojásleves Provencei csirkemell Petrezselymes rizs Csemege uborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:604 ZS: 20,5 SZH:72,7 TZS: 4,1 CK:7,9 FH: 29,6 SÓ: 3,3	EN: 603 ZS: 25,2 SZH:69,5 TZS: 7,4 CK: 15,2 FH: 21,7 SÓ: 2,9	EN: 592 ZS: 22,4 SZH:65,2 TZS: 9,2 CK: 6 FH:26,3 SÓ: 0,9	EN: 606 ZS: 22,1 SZH:65,8 TZS: 3,9 CK: 4 FH: 28,5 SÓ: 2,3	EN: 570 ZS: 14,8 SZH: 72,7 TZS: 2,2 CK: 6,2 FH: 35,3 SÓ: 2,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Sajtos rúd Alma	Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:251 ZS: 9,3 SZH:31,4 TZS: 0,2 CK:0,5 FH: 8,6 SÓ: 1,4	EN: 216 ZS: 9,6 SZH:27,3 TZS: 4,9 CK: 8,5 FH: 4,3 SÓ: 1,4	EN: 203 ZS: 4,2 SZH:31,9 TZS: 1,1 CK: 0,8 FH:9,2 SÓ: 1,4	EN: 227 ZS: 7,2 SZH:32,3 TZS: 2,6 CK: 0,5 FH: 7 SÓ: 1,5	EN: 250 ZS: 4,3 SZH: 44 TZS: 2,5 CK: 16,1 FH: 7,5 SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

BUDAPEST

Általános iskola

2020.06.22.–2020.06.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vanília tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,6 CK:21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH:40,3 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH:9,8 SZH:39,2 CK: 7,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH:10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 231 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 38,8 CK: 7,8 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>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

EBÉD

<p>Magyaros gombaleves Vadas csirkeragu Tészta köret</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:566 ZS: 19,7 TZS: 3,6 FH: 28,5 SZH:66,7 CK:6 SÓ: 2,4</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 683 ZS: 22 TZS: 3,4 FH: 33,3 SZH:83,7 CK: 10,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Alföldi gulyásleves Tejbe rizs Kakaó szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 17,2 TZS: 5,9 FH:21,6 SZH:90,9 CK: 38,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Tarhonya leves Szárnyas vagdalt szójjával Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 658 ZS: 18,1 TZS: 4,5 FH: 31,1 SZH:83,8 CK: 7,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Csontleves Lecsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 621 ZS: 25,3 TZS: 4,9 FH: 24,2 SZH: 73,5 CK: 2,6 SÓ: 2,5</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>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

UZSONNA

<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,6 SZH:32,1 CK:1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Lapka sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,8 TZS: 7,1 FH: 10,1 SZH:30,9 CK: 1,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 245 ZS: 7 TZS: 1,9 FH:8,4 SZH:33,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 7 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 216 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,4 SZH: 33,3 CK: 17,3 SÓ: 0,2</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>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Általános iskola

2020.06.29.–2020.07.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Zöldfűszeres vajkrém	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej Margarin Kifli	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa	Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:249 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,6 SZH:39,3 CK:8,2 SÓ: 1,1	EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,1	EN: 295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,1 SZH:46,8 CK: 21,3 SÓ: 0,9	EN: 202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,1 CK: 7,9 SÓ: 0,9	EN: 276 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH: 37,9 CK: 7,6 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gulyásleves Dejős metélt	Gyümölcsleves Tavaszi szárnyas rizses hús Kovászos uborka	Zellerleves Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti	Daragaluska leves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Brokkoli krémleves Píritott zsemlekočka Panírozott hal rudacska Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:689 ZS: 8,7 TZS: 0,9 FH: 21,1 SZH:127 CK:39,8 SÓ: 1,6	EN: 649 ZS: 17,8 TZS: 3,8 FH: 26,1 SZH:97,6 CK: 22,7 SÓ: 3,3	EN: 526 ZS: 22,6 TZS: 7,1 FH:24,9 SZH:55,3 CK: 12 SÓ: 4,1	EN: 509 ZS: 22,3 TZS: 5,6 FH: 18,5 SZH:54,6 CK: 4,5 SÓ: 3,9	EN: 864 ZS: 37,9 TZS: 7,4 FH: 27,6 SZH: 98,5 CK: 7,6 SÓ: 3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Gépsonka Margarin Zsemle	Körözött Szezámmagos zsemle Paradicsom	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Sajtkrém Félbarna kenyér Kigyóuborka	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:196 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 8,9 SZH:30,7 CK:0,8 SÓ: 1,4	EN: 224 ZS: 7 TZS: 3,6 FH: 9,5 SZH:30,2 CK: 1,6 SÓ: 1	EN: 218 ZS: 5,7 TZS: 0,9 FH:6,9 SZH:33,4 CK: 0,5 SÓ: 1,8	EN: 207 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:33,1 CK: 1,3 SÓ: 1,3	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

