

ÉTLAP

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2021.08.30.–2021.09.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsemle	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	EN: 248 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7	EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH:11,6 SZH:54 CK: 28,6 SÓ: 0,8	EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3	EN: 243 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 39,2 CK: 7,6 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs	Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás sertéshússal Sajtos-tejfölös tészta Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Almás pite	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:591 ZS: 14,7 TZS: 3,2 FH: 25,4 SZH:88 CK:9,6 SÓ: 2	EN: 601 ZS: 28,2 TZS: 8,8 FH: 23,5 SZH:56,8 CK: 4,1 SÓ: 1,3	EN: 798 ZS: 29,5 TZS: 14,2 FH:37,2 SZH:89,1 CK: 18,6 SÓ: 1,9	EN: 838 ZS: 33,9 TZS: 9,3 FH: 26,2 SZH:100,3 CK: 14 SÓ: 3,4	EN: 980 ZS: 29,6 TZS: 3,4 FH: 41 SZH: 127,4 CK: 29 SÓ: 2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zsír Félbarna kenyér Póréhagyma	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:230 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH:34,8 CK:1,2 SÓ: 1,3	EN: 274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 2	EN: 210 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH:8,2 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	EN: 245 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,4 SZH:33,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8	EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	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. Rákkfélék; 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 étel 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) megtekinthető.

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2021.09.06.–2021.09.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Kifli

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Tejeskávé
Fonott kalács

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,6,7,8

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,12

Allergének:

Allergének:

EN:213
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8
SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8

EN: 359
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8
SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2

EN: 342
ZS: 7 TZS: 3,7 FH:10,3
SZH:55,3 CK: 24,3 SÓ: 0,7

EN: 242
ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8
SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9

EN: 248
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Frankfurti leves
Ízes derelye
Fahéjas szórat
Szilva

Minestrone leves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Nyári almaleves
Bácskai rizses hús
Csemege uborka

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Főtt burgonya

Újhagymás burgonya
krémleves
Pírtott magvak
Bolognai halragu
Spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,3,6,7,12

Allergének:
1,7,9

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,4,7,9,11,12

Allergének:

Allergének:

EN:1127
ZS: 20,7 TZS: 4,7 FH: 26
SZH:153,9 CK:53,4 SÓ: 2,3

EN: 676
ZS: 23,2 TZS: 3,7 FH: 25
SZH:87,6 CK: 11,9 SÓ: 2,8

EN: 685
ZS: 27,1 TZS: 7,2 FH:22,4
SZH:86,3 CK: 20,7 SÓ: 1,5

EN: 485
ZS: 18 TZS: 6,3 FH: 21,2
SZH:56,1 CK: 16,5 SÓ: 1

EN: 668
ZS: 29,1 TZS: 8,3 FH: 31,1
SZH: 67,3 CK: 12,9 SÓ: 3,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Edami sajt
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Túró desszert
Alma

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:
6,7

Allergének:

Allergének:

EN:259
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6
SZH:33,5 CK:1,7 SÓ: 1,4

EN: 250
ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1
SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,3

EN: 243
ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7
SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6

EN: 261
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5
SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3

EN: 119
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9
SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0

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. 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2021.09.13.–2021.09.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:289
ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 10,5
SZH:48,3 CK:22,3 SÓ: 0,8

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3

Tea
Tonhalkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,4,6,10,12

EN: 273
ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1
SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1

Tej
Lekváros táska

Allergének:
1,3,7

EN: 286
ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 8,9
SZH:34,8 CK: 19,6 SÓ: 0,5

Gyümölcsstea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 249
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1
SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés
Pírtott zsemlekocka
Kukoricás csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7

EN:684
ZS: 22,8 TZS: 3,5 FH: 26,9
SZH:91,3 CK:9,4 SÓ: 1,7

Kertészleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 599
ZS: 18,9 TZS: 4,9 FH: 21,6
SZH:81,5 CK: 16,6 SÓ: 2,6

Gulyásleves sertéshússal
Piskóta szelet
Csokoládés öntet
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 569
ZS: 19,9 TZS: 7,6 FH:20,7
SZH:74,9 CK: 24,9 SÓ: 1,2

Daragaluska leves
Füstölt főtt tarja
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10

EN: 692
ZS: 25,8 TZS: 9,2 FH: 36,5
SZH:87,3 CK: 7,6 SÓ: 3,4

Erdei gyümölcsleves
Csirkepaprikás
Szarvacska tészta

Allergének:
1,7,12

EN: 626
ZS: 17,7 TZS: 3,9 FH: 28,7
SZH: 84,9 CK: 26,8 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Répahasáb

Allergének:
1,7

EN:256
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 203
ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9
SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1

Trappista sajszelet
Margarin
Szezámmagos zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,11

EN: 271
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1,6

EN: 223
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2
SZH:35,2 CK: 1,7 SÓ: 1,8

Müzli szelet
Szilva

Allergének:
1,5,6,12

EN: 148
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,9
SZH: 29,7 CK: 23 SÓ: 0,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.

ÉTLAP

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2021.09.20.–2021.09.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Szezámmagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN:292 ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,4 SZH:34,3 CK:7,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 296 ZS: 7 TZS: 3,7 FH:10,2 SZH:44 CK: 14,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 252 ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH:44,6 CK: 13,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Lebbencsleves Sertés pörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:772 ZS: 30,3 TZS: 8,5 FH: 24,1 SZH:93,8 CK:28,7 SÓ: 3</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás sertészelet Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 784 ZS: 40,7 TZS: 11,3 FH: 29 SZH:69,6 CK: 11,7 SÓ: 3,3</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Darás metélt Erdei gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 697 ZS: 24,7 TZS: 7,2 FH:23,8 SZH:91,2 CK: 17,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Almás pite</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 684 ZS: 23,2 TZS: 6,9 FH: 23,1 SZH:86 CK: 28,3 SÓ: 2</p>	<p>Édes gyökréMLEVES Leves gyöngy Rántott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 818 ZS: 35,4 TZS: 7,4 FH: 24,1 SZH: 96,3 CK: 7,8 SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Sajtkrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 242 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 216 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3 SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Kifli	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Karamellás tej Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,8	EN: 308 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3	EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6	EN: 228 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH:39,7 CK: 8,4 SÓ: 1,2	EN: 249 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka	Kakukkfűves hagymakrémeleves Pírtott kenyérfocoka Bolognai spagetti Reszelt sajt Szilva	Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csalamadé	Pestós zöldségleves Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet Rizibizi		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,11	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:847 ZS: 27,9 TZS: 6,7 FH: 36,2 SZH:102,2 CK:0,9 SÓ: 4	EN: 539 ZS: 9,3 TZS: 2,1 FH: 25 SZH:86,7 CK: 30,7 SÓ: 2,7	EN: 765 ZS: 32,5 TZS: 11,1 FH:31,1 SZH:84,8 CK: 28,9 SÓ: 3,4	EN: 706 ZS: 31,1 TZS: 7,9 FH: 25,7 SZH:72,4 CK: 2,2 SÓ: 3,2	EN: 754 ZS: 33,8 TZS: 8,9 FH: 36,8 SZH: 74,5 CK: 2,6 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kávia paprika	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Narancs		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	EN: 254 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,7	EN: 214 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH:8,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 240 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,4 SZH:30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,4	EN: 285 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,6 SZH: 43,9 CK: 23,9 SÓ: 0,2	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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) megtekinthető.