

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola

2022.05.02.–2022.05.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:348  
ZS:9,2 TZS:4,5 FH:11,1  
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ:0,8

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

EN: 247  
ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4  
SZH:41,6 CK: 7,7 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Uborkás tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 267  
ZS: 7 TZS: 1,4 FH:7,6  
SZH:39,8 CK: 9,2 SÓ: 1,1

Tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

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

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7,12

EN: 244  
ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3  
SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbaleves  
Tarhonyás hús  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10

EN:628  
ZS: 25,9 TZS: 7,5 FH: 26  
SZH:69,5 CK:9,9 SÓ: 1,5

Lebbencsleves  
Sertés fasírt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 639  
ZS: 25,5 TZS: 8,1 FH: 22,6  
SZH:74,4 CK: 9,7 SÓ: 3,1

Tárkonyos zöldségleves  
Mákos guba  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 722  
ZS: 21,8 TZS: 6,1 FH:22,1  
SZH:102 CK: 41,9 SÓ: 1,9

Tojásleves  
Zöldborsós sertésragu  
Párolt rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3

EN: 738  
ZS: 32,3 TZS: 8,4 FH: 25,7  
SZH:84,4 CK: 11,3 SÓ: 2,4

Almás szilvakrémleves  
Pincepörkölt  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 560  
ZS: 19,4 TZS: 5,6 FH: 19,5  
SZH: 72,3 CK: 29,7 SÓ: 1,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,6,10

EN:250  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5  
SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1

EN: 243  
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8  
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Zöldfűszeres vajkrém  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 199  
ZS: 6,9 TZS: 4,1 FH:5,8  
SZH:27,7 CK: 1,9 SÓ: 0,8

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1,6

EN: 205  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,2  
SZH:32 CK: 0,6 SÓ: 1,6

Alma  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 184  
ZS: 0,9 TZS: 0,2 FH: 4,9  
SZH: 37,7 CK: 12,3 SÓ: 0,5

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. 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

2022.05.09.–2022.05.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Briós

Gyümölcsstea  
Majonézes tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém  
Zsemle

Kakaós tej  
Fatörzs kifli

Gyümölcsstea  
Vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,6,7

Allergének:  
1,3,4,6,10,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:267  
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1  
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6

EN: 255  
ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2  
SZH:38,9 CK: 8,2 SÓ: 1,1

EN: 252  
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7  
SZH:42,3 CK: 11,7 SÓ: 0,7

EN: 319  
ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 10,3  
SZH:50,3 CK: 25,4 SÓ: 0,6

EN: 279  
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6  
SZH: 39,9 CK: 8,5 SÓ: 1,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves  
Pírtott zsemlekocka  
Lecsós sertésragu  
Párolt rizs

Fejtett bableves  
Sajtos-tejfölös tészta

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol

Zöldségleves  
Sült virsli  
Magyaros burgonyafőzelék

Paradicsomleves  
Csirkemáj rizottó  
Csalamádé

Allergének:  
1,7,9,12

Allergének:  
1,7,9

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,12

Allergének:  
1,3,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:694  
ZS: 28,2 TZS: 8,7 FH: 24,1  
SZH:38,2 CK:6,7 SÓ: 0,9

EN: 662  
ZS: 27,4 TZS: 11,8 FH: 26  
SZH:72 CK: 5,3 SÓ: 1

EN: 497  
ZS: 26,9 TZS: 8,2 FH:20,2  
SZH:38,1 CK: 3,1 SÓ: 0,3

EN: 335  
ZS: 11,5 TZS: 3,3 FH: 11,9  
SZH:41,6 CK: 1,3 SÓ: 1,7

EN: 558  
ZS: 16,1 TZS: 2,9 FH: 25,6  
SZH: 77,1 CK: 20 SÓ: 3,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Sertés párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóuborka

Pritaminos sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Saláta levél

Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:304  
ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,8  
SZH:33,4 CK:1,7 SÓ: 0,8

EN: 209  
ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9  
SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,4

EN: 200  
ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH:7,6  
SZH:31,5 CK: 1,2 SÓ: 1,1

EN: 245  
ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,5  
SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,6

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. 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 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

2022.05.16.–2022.05.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:213 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 7,8 SZH:34,6    CK:9,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK: 22,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 343 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH:10,8 SZH:54,7    CK: 24,2    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,9 SZH:39,3    CK: 7,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,5 SZH: 38,9    CK: 7,7    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>
--	--	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Májgaluska leves Szilvatöltelékes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:831 ZS: 23,3    TZS: 1,9    FH: 28,8 SZH:158,7    CK:61,2    SÓ: 3,4</p>	<p>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 16    TZS: 3,1    FH: 23,8 SZH:84,7    CK: 12,2    SÓ: 2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 697 ZS: 26,7    TZS: 8,2    FH:22,3 SZH:90,1    CK: 24,2    SÓ: 1,9</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 547 ZS: 12,8    TZS: 3,3    FH: 26,6 SZH:75,8    CK: 21,3    SÓ: 2</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 579 ZS: 19,4    TZS: 6,8    FH: 20,7 SZH: 78    CK: 8,8    SÓ: 2,1</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>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<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>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH:30,9    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 239 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH:8,5 SZH:31,7    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6 SZH:34,3    CK: 0,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1 SZH: 20,2    CK: 19,1    SÓ: 0</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstétet 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

Budapest

Általános iskola

2022.05.23.–2022.05.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1    TZS: 2,8    FH: 10,6 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 10,4 SZH:56,3    CK: 26,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9    TZS: 2    FH:9,6 SZH:38,9    CK: 8,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK: 13,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3    TZS: 2,1    FH: 7,8 SZH: 38,3    CK: 8    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	---	--	---	---

EBÉD

<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Mexikói rizses hús</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:576 ZS: 22,2    TZS: 3,4    FH: 28,8 SZH:64,3    CK:3    SÓ: 2</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 481 ZS: 19,2    TZS: 4,8    FH: 18,3 SZH:56,2    CK: 16,6    SÓ: 2</p>	<p>Hamis gulyásleves Dejós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 620 ZS: 15,2    TZS: 1,6    FH:17,5 SZH:101,9    CK: 29,1    SÓ: 0,1</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 500 ZS: 20,4    TZS: 5,4    FH: 22,4 SZH:48,4    CK: 0,4    SÓ: 2,5</p>	<p>Limonádé Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 646 ZS: 23,8    TZS: 6    FH: 25,2 SZH: 82,2    CK: 23,8    SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:34    CK:1,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 4,5    TZS: 1,4    FH: 9,3 SZH:31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH:11,5 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 214 ZS: 5,9    TZS: 1,1    FH: 6,9 SZH:31,8    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,7 SZH: 25,2    CK: 18,4    SÓ: 0,1</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást 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

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Kukoricapehely	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS:9,2 TZS:4,5 FH:11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ:0,7	EN:252 ZS:3,5 TZS:2 FH:8,8 SZH:42,2 CK:12,8 SÓ:0,9	EN:278 ZS:9,5 TZS:5,4 FH:5,9 SZH:40,2 CK:8,7 SÓ:1,2	EN:253 ZS:5,5 TZS:3,3 FH:9,3 SZH:39,7 CK:8,5 SÓ:1,2	EN:231 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:9 SZH:38,8 CK:7,7 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Rozsdás sertészelet Tört burgonya Tavaszi saláta	Sárgaborsóleves kolbásszal Darás metélt Baracköntet	Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Sertés paella Csemegeuborka		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:534 ZS:25,1 TZS:9,7 FH:22,1 SZH:49,3 CK:3,9 SÓ:3,4	EN:714 ZS:35,1 TZS:10,7 FH:28,5 SZH:65,3 CK:10,2 SÓ:3,9	EN:813 ZS:23,7 TZS:4,9 FH:25 SZH:114,4 CK:21,1 SÓ:0,9	EN:332 ZS:7,9 TZS:2,4 FH:10,9 SZH:47,1 CK:13,7 SÓ:0,7	EN:744 ZS:35,2 TZS:11,3 FH:27,2 SZH:77,8 CK:9,2 SÓ:2,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Saláta levél	Sajtos kifli Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:190 ZS:4,4 TZS:2,4 FH:8 SZH:28,3 CK:2 SÓ:0,8	EN:259 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,6 SZH:33,5 CK:1,7 SÓ:1,4	EN:249 ZS:9,8 TZS:3,7 FH:7,9 SZH:30,7 CK:0,5 SÓ:1,5	EN:238 ZS:7 TZS:1,9 FH:8,3 SZH:31,2 CK:0,8 SÓ:1,4	EN:176 ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,3 SZH:35,1 CK:11,9 SÓ:0,5	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj közlő munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedat kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.

