

Budapest

Általános iskola

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH: 39,2 CK: 8,9 SÓ: 0,88	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,9 SÓ: 1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:482 ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:50,6 CK:10,9 SÓ: 1,64	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 811 ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 26,9 SZH: 83,3 CK: 12,4 SÓ: 0,81	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 707 ZS: 20,8 TZS: 7,5 FH: 19,3 SZH: 102,9 CK: 36,1 SÓ: 4,2	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 802 ZS: 32,1 TZS: 8,8 FH: 35,2 SZH: 91,3 CK: 13,8 SÓ:1,44	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 644 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 19,9 SZH: 84 CK: 28,3 SÓ: 1,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:588 ZS: 26,9 TZS: 7,6 FH: 23 SZH:58 CK:3 SÓ: 1,28	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 715 ZS: 30,6 TZS: 4,7 FH: 32,5 SZH: 71,4 CK: 14,7 SÓ: 1,39	Karamellás körteleves Csirkés paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 731 ZS: 21,7 TZS: 5,8 FH: 28,9 SZH: 103,2 CK: 42,8 SÓ: 1,58	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 732 ZS: 31,8 TZS: 10 FH: 26,9 SZH: 81,4 CK: 12,8 SÓ:0,85	Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 922 ZS: 33 TZS: 5,4 FH: 21,6 SZH: 130,2 CK: 25,3 SÓ: 1,89	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kifli Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:233 ZS: 9,4 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1,04	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 31,9 CK: 0,6 SÓ: 1,67	Libaszír Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 304 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,7 SZH: 34,5 CK: 1,7 SÓ: 1,02	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ:1,52	Túró desszert Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Budapest

Általános iskola

2023. 12. 04.–2023. 12. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:305
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,4

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 270
ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3
SZH: 39,9 CK: 8,1 SÓ: 1,7

Tej
Teavaj
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 320
ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,1
SZH: 36 CK: 10,4 SÓ: 0,73

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 247
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7
SZH: 45,4 CK: 13 SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 256
ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8
SZH: 39,5 CK: 9 SÓ: 1,14

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:313
ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 12,8
SZH:42 CK:5,3 SÓ: 0,94

Fahéjas almaleves
Budapest sertésragu
Bulgur
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 760
ZS: 24,5 TZS: 7 FH: 26,5
SZH: 94,3 CK: 28,7 SÓ: 2,12

Édesburgonya krémleves
Leves gyöngy
Lilahagymás sajtkrém
csirkemell
Rizibizi
Mikulás desszert

Allergének:
1,3,6,7,9

EN: 853
ZS: 32,9 TZS: 13 FH: 41,4
SZH: 94 CK: 25,9 SÓ: 1,3

Citromos kerti leves
Csirke nuggets
Kelkáposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 478
ZS: 14,8 TZS: 3 FH: 20,6
SZH: 61,4 CK: 2,6 SÓ:2,4

Lencseleves
Túró
Tejföl
Porcukor szórát
Hosszúmetélt
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,10

EN: 772
ZS: 19,7 TZS: 7,1 FH: 30,8
SZH: 110,7 CK: 16,9 SÓ: 1,23

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Csontleves
Stroganoff sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:618
ZS: 26,6 TZS: 6,6 FH: 21,8
SZH:71,4 CK:3,1 SÓ: 1,29

Fahéjas almaleves
Barbecue sertéssült
Pirított burgonya
Amerikai káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 787
ZS: 34,2 TZS: 6,1 FH: 28,8
SZH: 84,9 CK: 33,7 SÓ: 1,75

Édesburgonya krémleves
Leves gyöngy
Sertéspörkölt
Galuska
Ecetes almapirika
Mikulás desszert

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN: 915
ZS: 39,9 TZS: 13,4 FH: 28,9
SZH: 105,2 CK: 24,1 SÓ: 2,04

Citromos kerti leves
Olaszos rakott tészta

Allergének:
1,7,9,12

EN: 545
ZS: 22,9 TZS: 8,2 FH: 25,2
SZH: 57,4 CK: 8,9 SÓ:1,17

Lencseleves
Lekváros bukta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10

EN: 854
ZS: 18,1 TZS: 2,5 FH: 23,7
SZH: 143,9 CK: 33,1 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9
SZH:31,6 CK:1,6 SÓ: 1,1

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN: 277
ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,7
SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,52

Sertés párizsi
Margarin
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN: 244
ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8
SZH: 30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,39

Olasz felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 246
ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2
SZH: 32,7 CK: 0,5 SÓ:1,77

Sajtos pogácsa
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 223
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,4
SZH: 35,2 CK: 12 SÓ: 0,91

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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola

2023. 12. 11.–2023. 12. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,81	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 255 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH: 43,5 CK: 9,2 SÓ: 1,16	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 306 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH: 38,8 CK: 7,9 SÓ: 1,57	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Sütőtök krémleves Pirított napraforgómag Tarhonyás hús Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:772 ZS: 32,7 TZS: 8,1 FH: 30,9 SZH:86 CK:12 SÓ: 1,77	Hamisgulyás Sertés fasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 575 ZS: 19,5 TZS: 6,3 FH: 21,7 SZH: 72,4 CK: 9,3 SÓ: 2,26	Csirke raguleves Tejbedara Kakaós szórát Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 465 ZS: 7,2 TZS: 3,1 FH: 25,5 SZH: 68,6 CK: 42,7 SÓ: 1	Tojásleves Panírozott halrúd Párolt rizs Majonézes céklasaláta Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 887 ZS: 35,7 TZS: 4,7 FH: 25 SZH: 113,7 CK: 27,6 SÓ:2,29	Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 635 ZS: 21,2 TZS: 5,5 FH: 18,7 SZH: 85,5 CK: 34 SÓ: 3,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Sütőtök krémleves Pirított napraforgómag Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:743 ZS: 27,3 TZS: 4,4 FH: 46,1 SZH:72,6 CK:8,2 SÓ: 2,79	Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 637 ZS: 19,5 TZS: 3,2 FH: 25,5 SZH: 87,8 CK: 12,8 SÓ: 0,81	Csirke raguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 579 ZS: 15,1 TZS: 1,8 FH: 26,3 SZH: 81,5 CK: 8,7 SÓ: 2,55	Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 859 ZS: 34,2 TZS: 8,3 FH: 35,1 SZH: 96,1 CK: 16,9 SÓ:1,34	Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 908 ZS: 39,3 TZS: 11,3 FH: 19,6 SZH: 114,8 CK: 38,8 SÓ: 1,76	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:206 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,12	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,31	Edami sajt Margarin Zsemle Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 264 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,4 SZH: 30,7 CK: 0,6 SÓ: 1,27	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 221 ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 32,9 CK: 1,2 SÓ:1,61	Tejszelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 166 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,5 SZH: 23,4 CK: 18,6 SÓ: 0,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



Általános iskola

2023. 12. 18.–2023. 12. 24.

vasárnap

Allergének:

EN:		
ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:		
ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:

Allergének:

EN:		
ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SQ:

**TUDJ MEG
TÖBBET!**



**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Föld Barátai Magyarországon

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola

2023. 12. 25.–2023. 12. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.