

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:252 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:9,5 SZH:45,2 CK:16 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:252 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:7,1 SZH:33,5 CK:7,9 SÓ:1,44	Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:374 ZS:12,7 TZS:7,8 FH:9,5 SZH:52,3 CK:26,1 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:228 ZS:4,7 TZS:1 FH:6,7 SZH:35,9 CK:9,3 SÓ:1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:691 ZS:29,8 TZS:9,2 FH:23,3 SZH:80,3 CK:12,5 SÓ:0,96	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai spagetti Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:758 ZS:35,3 TZS:11,9 FH:34 SZH:74,4 CK:12,8 SÓ:1,15	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminálata  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:805 ZS:11,5 TZS:3,8 FH:39,4 SZH:130,1 CK:40,2 SÓ:1,31	Tavaszi leves Sertés fasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsstea  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:667 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:30,7 SZH:74,5 CK:9,2 SÓ:2,11	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:797 ZS:14,3 TZS:2 FH:20,3 SZH:143,8 CK:24,6 SÓ:2,29	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Daragaluska leves Rántott párizsi Kerti főzelék Félbarna kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:559 ZS:18,7 TZS:4,3 FH:16,9 SZH:78,8 CK:20,8 SÓ:2,06	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:924 ZS:45,4 TZS:6,9 FH:40,1 SZH:85,5 CK:8,5 SÓ:2,3	Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:774 ZS:28,5 TZS:8,6 FH:29,9 SZH:98,4 CK:35 SÓ:1,33	Tavaszi leves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta Gyümölcsstea  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:762 ZS:39,8 TZS:9,2 FH:24,5 SZH:71,2 CK:19,8 SÓ:0,82	Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:886 ZS:22,8 TZS:4 FH:22,5 SZH:142,9 CK:47,3 SÓ:0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,5 SZH:29,5 CK:2,4 SÓ:0,97	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:236 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:10 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,09	Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:7,4 TZS:2,6 FH:8,9 SZH:27,8 CK:1,3 SÓ:1,26	Sajtos pogácsa Banán  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:376 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:6 SZH:70,9 CK:17,2 SÓ:1,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.



# ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Zsemle	Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13	EN: 251 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH: 40,9 CK: 10,2 SÓ: 1,1	EN: 230 ZS: 3 TZS: 0,3 FH: 10 SZH: 38,7 CK: 9 SÓ: 0,94	EN: 352 ZS: 8,5 TZS: 4,5 FH: 10,6 SZH: 53,9 CK: 24,5 SÓ:0,71	EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 34,2 CK: 7,9 SÓ: 0,89	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldség leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd	Köménymag leves Pirított zsemle kocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs	Karamellás körte leves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:494 ZS: 22,4 TZS: 7,2 FH: 19,5 SZH:49,7 CK:21,5 SÓ: 1,08	EN: 749 ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH: 25 SZH: 75,6 CK: 15 SÓ: 1,83	EN: 646 ZS: 19,9 TZS: 8,7 FH: 18,5 SZH: 92,7 CK: 35,5 SÓ: 3,86	EN: 747 ZS: 25,7 TZS: 8,5 FH: 36,6 SZH: 89,6 CK: 16,2 SÓ:1,44	EN: 648 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20 SZH: 84,3 CK: 28,7 SÓ: 1,19	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldség leves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd	Köménymag leves Pirított zsemle kocka Gyros csirkecsicok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet	Karamellás körte leves Csirkés paella Káposztasaláta	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta	Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:583 ZS: 28,8 TZS: 9,4 FH: 21,9 SZH:56,7 CK:9,6 SÓ: 0,99	EN: 829 ZS: 44,1 TZS: 5,8 FH: 27,9 SZH: 71,1 CK: 16,4 SÓ: 2,18	EN: 726 ZS: 21,6 TZS: 5,8 FH: 28,7 SZH: 102,1 CK: 44,8 SÓ: 1,38	EN: 691 ZS: 29,9 TZS: 9,3 FH: 25,4 SZH: 79,1 CK: 13,5 SÓ:0,82	EN: 878 ZS: 27,9 TZS: 4,6 FH: 20,9 SZH: 130,3 CK: 28,3 SÓ: 1,69	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Póréhagyma	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Libazsír Félbarna kenyér Alma	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04	EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,7 SZH: 26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,38	EN: 310 ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 4,2 SZH: 36,2 CK: 10,2 SÓ: 0,86	EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ:1,29	EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68	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 keresztzennyezéssel 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj ki a kiszolgálást végző munkatársainknál! 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Tej Fatörzs kifli	Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 265	EN: 240	EN: 358	EN: 224	EN:	EN:
ZS:	ZS: 6,5	ZS: 2,6	ZS: 11,5	ZS: 4,5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,5	TZS: 1,4	TZS: 6,3	TZS: 0,9	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,9	FH: 8,7	FH: 8,1	FH: 6,5	FH:	FH:
SH:	SH: 37,7	SH: 43,6	SH: 52,6	SH: 35,9	SH:	SH:
CK:	CK: 13,4	CK: 14,4	CK: 32,7	CK: 9,4	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,55	SÓ: 0,65	SÓ: 0,52	SÓ: 1,04	SÓ:	SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka	Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Körte	Lenccseleves Túrós metélt Porcukor szórat Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 723	EN: 467	EN: 792	EN: 698	EN:	EN:
ZS:	ZS: 28	ZS: 19,7	ZS: 26,4	ZS: 19,3	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 8,6	TZS: 5,8	TZS: 9,2	TZS: 6,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 23,3	FH: 16,4	FH: 42,7	FH: 29,3	FH:	FH:
SH:	SH: 92,2	SH: 54	SH: 92,8	SH: 100	SH:	SH:
CK:	CK: 32,1	CK: 4,6	CK: 13,1	CK: 18,8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,92	SÓ: 1,77	SÓ: 1,55	SÓ: 0,82	SÓ:	SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta	Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta	Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Marhapörkölt Galuska Csemegeuborka Körte	Lenccseleves Lekváros bukta Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 760	EN: 541	EN: 834	EN: 798	EN:	EN:
ZS:	ZS: 30	ZS: 22,9	ZS: 32,2	ZS: 17,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 12,5	TZS: 8,2	TZS: 9,4	TZS: 2,5	TZS:	TZS:
FH:	FH: 28,3	FH: 25,1	FH: 26,7	FH: 22,2	FH:	FH:
SH:	SH: 87	SH: 57,4	SH: 104,1	SH: 133,1	SH:	SH:
CK:	CK: 37,3	CK: 9,7	CK: 13,8	CK: 31,8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,02	SÓ: 0,79	SÓ: 2,12	SÓ: 0,86	SÓ:	SÓ:

UZSONNA

	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél	Tejszelet Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 218	EN: 226	EN: 224	EN: 160	EN:	EN:
ZS:	ZS: 7,7	ZS: 9	ZS: 8,9	ZS: 6,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,2	TZS: 3,2	TZS: 3,3	TZS: 4,9	TZS:	TZS:
FH:	FH: 8,8	FH: 7,3	FH: 7,9	FH: 2,4	FH:	FH:
SH:	SH: 27,1	SH: 27,6	SH: 26,5	SH: 22	SH:	SH:
CK:	CK: 0,4	CK: 0,5	CK: 0,4	CK: 17,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,09	SÓ: 1,64	SÓ: 1,39	SÓ: 0,19	SÓ:	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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 9,8 SZH: 36    CK: 9,2    SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH: 37,3    CK: 8,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH: 48,3    CK: 21,6    SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH: 33,7    CK: 7,8    SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:699 ZS: 31,4    TZS: 8,3    FH: 27,4 SZH:74,8    CK:15,7    SÓ: 0,79</p>	<p>Hamisgulyás Sertés fasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 519 ZS: 20,8    TZS: 6,4    FH: 19,8 SZH: 60,3    CK: 10,3    SÓ: 1,96</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 745 ZS: 17,3    TZS: 4,9    FH: 31,2 SZH: 110,6    CK: 53    SÓ: 1,95</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 732 ZS: 28,5    TZS: 4,1    FH: 26,2 SZH: 90,6    CK: 13,4    SÓ:2,5</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 626 ZS: 21,1    TZS: 5,5    FH: 18,7 SZH: 84,3    CK: 32,8    SÓ: 3,03</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tejfőlös zöldbaleves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:817 ZS: 39,4    TZS: 6    FH: 35,9 SZH:71,3    CK:11,9    SÓ: 0,97</p>	<p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 629 ZS: 19,5    TZS: 3,1    FH: 25,3 SZH: 86,5    CK: 13,7    SÓ: 0,69</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 572 ZS: 15    TZS: 1,8    FH: 24,9 SZH: 81,1    CK: 9,7    SÓ: 2,53</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 770 ZS: 34,1    TZS: 8,4    FH: 33,8 SZH: 77,7    CK: 12,8    SÓ:1,11</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 832 ZS: 33,3    TZS: 10,4    FH: 19,5 SZH: 114    CK: 37,8    SÓ: 1,89</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:26,2    CK:0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9    TZS: 3,2    FH: 7,2 SZH: 29,9    CK: 0,8    SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,4    TZS: 4    FH: 9,3 SZH: 26,8    CK: 0,4    SÓ: 1,14</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH: 8,8 SZH: 29    CK: 1,5    SÓ:1,49</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 163 ZS: 4,2    TZS: 2,8    FH: 2,1 SZH: 28,7    CK: 22,8    SÓ: 0,12</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.