



ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68	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 Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:606 ZS:22,4 TZS:5,7 FH:20,7 SZH:78,9 CK:20,9 SÓ:0,89	Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:560 ZS:22,2 TZS:9 FH:15,9 SZH:69,3 CK:27,4 SÓ:3,47	Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:904 ZS:41,6 TZS:10,8 FH:24,8 SZH:104,5 CK:11,1 SÓ:2,2	Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:473 ZS:13,4 TZS:3,1 FH:23,5 SZH:56,9 CK:11,3 SÓ:2,45	Paradicsomleves Panírozott halrúd Bulgur Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:689 ZS:19,5 TZS:2 FH:22,1 SZH:96,7 CK:25,1 SÓ:1,59	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves Hawaii csirkemell Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:616 ZS:21,7 TZS:4,8 FH:21,8 SZH:78,8 CK:16,2 SÓ:1,76	Gyümölcsleves Rakott brokkoli <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:526 ZS:25,2 TZS:7,9 FH:22 SZH:50 CK:23,8 SÓ:0,27	Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Carbonara szósz Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:863 ZS:44,8 TZS:18,6 FH:33,7 SZH:77,2 CK:8,1 SÓ:3,07	Tarhonyaleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:618 ZS:19,1 TZS:5,9 FH:33,2 SZH:77 CK:9 SÓ:1,27	Paradicsomleves Reszelt sertésmáj Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:575 ZS:13,8 TZS:4 FH:30,7 SZH:75,6 CK:23,9 SÓ:1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostyaasztal Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	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	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	<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 ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

Tejeskávé
Briós

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:207
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3
SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:250
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:305
ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldséges rizses hús
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:577
ZS:13,8 TZS:1,4 FH:21,6
SZH:86,5 CK:27,4 SÓ:2,21

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Főtt tojás
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:495
ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,3
SZH:67,5 CK:23,4 SÓ:0,94

Zöldségleves
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,12

EN:430
ZS:8,3 TZS:1 FH:14,7
SZH:68,6 CK:34,6 SÓ:1,24

Lencsegulyás sertéshússal
Túrótöltelikes gombóc
Vaníliás tejföl

Allergének:
1,3,7,9

EN:814
ZS:22 TZS:7,4 FH:27,1
SZH:123 CK:20,2 SÓ:1,69

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Olaszos rakott tészta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:577
ZS:24 TZS:9,5 FH:26,8
SZH:62 CK:8,8 SÓ:1,06

Csontleves
Kolbásos aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:472
ZS:22,8 TZS:7,3 FH:19,8
SZH:41,7 CK:5,4 SÓ:1,47

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Rakott burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:636
ZS:25,5 TZS:10,5 FH:18
SZH:67,7 CK:27,8 SÓ:2,69

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Kukoricás csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7

EN:680
ZS:25,8 TZS:6,7 FH:23,6
SZH:83,2 CK:13,7 SÓ:2,27

Zöldségleves
Reszelt sajt
Tejföl
Farfalle

Allergének:
1,3,7,12

EN:555
ZS:25,4 TZS:12,3 FH:22,6
SZH:58,4 CK:5,5 SÓ:1,08

Lencsegulyás sertéshússal
Tejbedara
Kakaós szórat

Allergének:
1,3,7,9

EN:507
ZS:14,8 TZS:7,3 FH:21,9
SZH:69,1 CK:34,1 SÓ:0,77

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Rántott karfiol
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:840
ZS:37,2 TZS:8,4 FH:17,1
SZH:107,2 CK:11 SÓ:2,41

Csontleves
Sertésragu Jóasszony módra
Tört burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN:513
ZS:20,3 TZS:7,1 FH:23,5
SZH:52,7 CK:1,6 SÓ:1,14

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:218
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:1,26

Vajkrém
Zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5
SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN:238
ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,7

EN:223
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,4
SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,14

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



		Budapest						Általános iskola						2025. 05. 19.–2025. 05. 25.																						
		HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP																
TÍZÓRAI		Tej Pizzás csiga			Tej Kakaós krém Félbarna kenyér			Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika																						
		<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,12			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>																
	EN:247	ZS:10,2		TSZ:5,8	FH:10,1		EN:262	ZS:8		TSZ:4,3	FH:10,5		EN:200	ZS:2,7		TSZ:1,4	FH:8,1		EN:227	ZS:6,8		TSZ:1,9	FH:7,7		EN:234	ZS:5,5		TSZ:1,1	FH:6,5		EN:	ZS:		TSZ:	FH:	
	SZH:28,7	CK:11,3		SÓ:0,9	SZH:37	CK:12		SÓ:0,87	SZH:34,1	CK:8,8		SÓ:0,78	SZH:33,7	CK:7,8		SÓ:1,41	SZH:35,9	CK:9,5		SÓ:1,04	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:
EBÉD A		Hamisgulyás Nudli Mák szórát Vaníliás öntet Alma			Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya			Zöldségkrémleves Píritott zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya			Daragaluska leves Csirkepörkölt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw																						
		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>																
	EN:874	ZS:17,4		TSZ:3,5	FH:18,6		EN:550	ZS:20,1		TSZ:4,8	FH:19,8		EN:682	ZS:31,7		TSZ:11	FH:24		EN:623	ZS:18		TSZ:2,7	FH:34,4		EN:701	ZS:21		TSZ:2,8	FH:19,6		EN:	ZS:		TSZ:	FH:	
	SZH:131,1	CK:48		SÓ:2,12	SZH:67,9	CK:26,4		SÓ:1,1	SZH:73,6	CK:9,9		SÓ:3,2	SZH:67	CK:2,8		SÓ:2,25	SZH:106,7	CK:27,8		SÓ:2,06	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:
EBÉD B		Hamisgulyás Káposztás tészta Alma			Zöldborsóleves Bakonyi csirkeragu Galuska			Zöldségkrémleves Píritott zsemlekocka Dubarry sertésszelet Tört burgonya			Daragaluska leves Hentes sertéstokány Bulgur			Őszibarack krémleves Csirke gyros Píritott burgonya Friss saláta Joghurt öntet																						
		<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>																
	EN:567	ZS:10,5		TSZ:1,3	FH:14,8		EN:588	ZS:18,9		TSZ:5,5	FH:29,6		EN:477	ZS:13,5		TSZ:4,5	FH:21		EN:636	ZS:28		TSZ:8,1	FH:25,7		EN:687	ZS:22		TSZ:3,6	FH:34,8		EN:	ZS:		TSZ:	FH:	
	SZH:99,9	CK:35,1		SÓ:0,42	SZH:71,5	CK:2,8		SÓ:0,85	SZH:58,7	CK:4,8		SÓ:1,33	SZH:61,6	CK:3,6		SÓ:1,6	SZH:75,3	CK:26,9		SÓ:2,24	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:
UZSONNA		Natúr szendvicsskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka			Eperes joghurt Kifli			Kockasajt Kifli																						
		<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>													
	EN:176	ZS:4,3		TSZ:2	FH:4,7		EN:215	ZS:8		TSZ:4,6	FH:9,1		EN:208	ZS:4,3		TSZ:1,4	FH:9,2		EN:247	ZS:2,1		TSZ:0,8	FH:7,8		EN:203	ZS:6,6		TSZ:4	FH:7		EN:	ZS:		TSZ:	FH:	
	SZH:27,8	CK:1,4		SÓ:0,86	SZH:26,2	CK:0,6		SÓ:1,1	SZH:31,3	CK:1,3		SÓ:1,54	SZH:46,5	CK:19,9		SÓ:0,63	SZH:27,9	CK:2,1		SÓ:1,15	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:	SZH:	CK:		SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt étetek fényképes receptje onlineponton (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4
SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:241
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26

Vaníliás tej
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:295
ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6
SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:248
ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6
SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Bácskai rizses hús
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:644
ZS:27,7 TZS:8,4 FH:18,8
SZH:77,9 CK:8,5 SÓ:2,07

Lebbencsleves
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:695
ZS:22 TZS:6,4 FH:34,1
SZH:85,7 CK:12,1 SÓ:1,91

Nyírségi gombócleves
Darás metélt
Eperöntet

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS:15,4 TZS:2,9 FH:21,5
SZH:99,1 CK:21,7 SÓ:0,87

Zöldségleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:369
ZS:10,3 TZS:4,1 FH:15,2
SZH:45,6 CK:9,6 SÓ:0,7

Paradicsomleves
Kukorica morzsás csirkemell
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:737
ZS:23,1 TZS:3 FH:24,3
SZH:104,6 CK:24,6 SÓ:2,04

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Csirkebrassói
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:676
ZS:22,9 TZS:6,5 FH:25,9
SZH:79,3 CK:7,9 SÓ:3,08

Lebbencsleves
Mézes mustáros csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN:675
ZS:19,6 TZS:3,1 FH:25,1
SZH:93,3 CK:23,4 SÓ:1,7

Nyírségi gombócleves
Piskóta kocka
Csokoládés öntet

Allergének:
1,3,7,12

EN:589
ZS:15 TZS:6,3 FH:21,8
SZH:88,1 CK:46,1 SÓ:1,05

Zöldségleves
Amerikai sajtos tézsza
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:594
ZS:23,5 TZS:10,3 FH:20,2
SZH:72,7 CK:16,6 SÓ:1,34

Paradicsomleves
Páztortarhonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:662
ZS:22,5 TZS:5,8 FH:21,8
SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5
SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38

Vajkrém
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8
SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05

Sajtos stangli
Alma

Allergének:
1,6,7

EN:349
ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,3
SZH:67,8 CK:12,9 SÓ:1,01

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 ételsoroknál 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

