

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 08. 28.–2023. 09. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gyümölcstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 266 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 40,6 CK: 9,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Édes tejföl <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 704 ZS: 14,4 TZS: 2 FH: 21,6 SZH: 138,3 CK: 38,7 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gyümölcs Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	<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 keresztszennyezéssel 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 09. 04.–2023. 09. 10.

	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: 249 ZS: 5,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:40,1 CK: 8,7 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Snidlinges tonhalkrém Zsemle Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 255 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH:10 SZH:40 CK: 8,2 SÓ: 1,3	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1		
EBÉD	Erőleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:651 ZS: 15,9 TZS: 2,3 FH: 20,1 SZH:79,3 CK:17,8 SÓ: 3,7	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Temesvári sertésragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1 EN: 693 ZS: 30,5 TZS: 7,5 FH: 23,6 SZH:68,3 CK: 0,5 SÓ: 0,5	Erdei gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 666 ZS: 16,9 TZS: 6 FH:17,1 SZH:79,4 CK: 19,4 SÓ: 3,5	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Kukoricamorzsás csirkefalatkák Petrezselymes rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 678 ZS: 18,4 TZS: 4,5 FH: 32,6 SZH:78,7 CK: 16,1 SÓ: 1,4	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 664 ZS: 21,2 TZS: 7,3 FH: 17 SZH: 74,5 CK: 26,7 SÓ: 1,4		
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:245 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:30,5 CK:0,7 SÓ: 1,2	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,7 SZH:30,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Libaszí 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	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 9,9 TZS: 3,7 FH: 8,3 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Túró desszert Kifli <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 165 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 28,2 CK: 27,1 SÓ: 0		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 09. 11.–2023. 09. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Zala Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 318 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH: 10,7 SZH:42,6 CK: 9,6 SÓ: 2,5	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 281 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH:8 SZH:40,3 CK: 7,7 SÓ: 1,8	Kakaós tej Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 323 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 10,9 SZH:52,1 CK: 21,9 SÓ: 1	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:661 ZS: 7,9 TZS: 2,3 FH: 16,3 SZH:69,8 CK:5,4 SÓ: 1,5	Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 656 ZS: 25,5 TZS: 7,7 FH: 20,6 SZH:84,2 CK: 24,6 SÓ: 0,4	Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 652 ZS: 25,8 TZS: 7,5 FH:23,9 SZH:69,9 CK: 16,6 SÓ: 1,9	Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Sajtos csirkeragu Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 681 ZS: 21,3 TZS: 6,1 FH: 24,3 SZH:70,5 CK: 8,8 SÓ: 0,7	Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 704 ZS: 18,3 TZS: 6,4 FH: 29,7 SZH: 105,1 CK: 16,9 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 Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:204 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:31,5 CK:1,5 SÓ: 0,9	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH:7 SZH:27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,4 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Nápolyi Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 157 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH: 19,3 CK: 1,9 SÓ: 0,7	<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 keresztszennyezéssel 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 09. 18.–2023. 09. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 245 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,1 CK: 7,7 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 293 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH:12,3 SZH:37,8 CK: 7,6 SÓ: 1,5	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 Sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 239 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 40,9 CK: 8,5 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Meggyleves Zöldséges rizses hús Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:670 ZS: 17 TZS: 4,3 FH: 23,8 SZH:85 CK:31 SÓ: 1,9	Tarhonyaleves Sertésfasírt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 655 ZS: 21,1 TZS: 7,1 FH: 21,7 SZH:73,3 CK: 10,1 SÓ: 2,4	Májgaluska leves Dejós nudli Vaníliás öntet Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 703 ZS: 16,6 TZS: 2,8 FH:25,8 SZH:115,2 CK: 67,9 SÓ: 2,6	Tejfölös zöldbableves Paradicsomos halas Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7 EN: 651 ZS: 20,2 TZS: 6,6 FH: 31,9 SZH:59,3 CK: 8,3 SÓ: 1,1	Tojásleves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 685 ZS: 10 TZS: 1,3 FH: 26,6 SZH: 79 CK: 5,6 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:227 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Zöldfűszeres vajkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 173 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,7 SZH:31 CK: 0,6 SÓ: 0,7	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: 1,6	Habos puding <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	<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. Glutén 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 258 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:44,3 CK: 11,4 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 246 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH:9,2 SZH:40,7 CK: 8,3 SÓ: 1,8	Karamellás tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 301 ZS: 6 TZS: 2,6 FH: 10,5 SZH:47,7 CK: 21,3 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 262 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 1		
EBÉD	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:696 ZS: 15,8 TZS: 3,8 FH: 15,6 SZH:69,1 CK:1,6 SÓ: 2,4	Kakukkfűves hagymakrémes Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 673 ZS: 26,3 TZS: 8,4 FH: 23,9 SZH:70,9 CK: 1,8 SÓ: 0,5	Daragaluska leves Fokhagymás csirkecsíkok Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 660 ZS: 21,1 TZS: 5,2 FH:23,6 SZH:65,8 CK: 0,6 SÓ: 3,4	Paradicsomleves Kukoricamorzsa csirkefalatkák Párolt rizs Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 705 ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 35,1 SZH:104,6 CK: 25,5 SÓ: 1,1	Bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 693 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 26,8 SZH: 82,9 CK: 15,8 SÓ: 0,9		
UZSONNA	Magyaros vajkrém 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	Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,3 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,3 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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) megtekinthető.



**TUDJ MEG
TÖBBET!**



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.