

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 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

2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:194 ZS: 6,5    TZS: 3,2    FH: 3,4 SZH:29,6    CK:7,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Mézes maci gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,7    TZS: 2,2    FH: 8,9 SZH:43,4    CK: 21,8    SÓ: 0,48</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,4    TZS: 3,9    FH:9,9 SZH:55,8    CK: 26,2    SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 223 ZS: 4,6    TZS: 0,7    FH: 9,5 SZH:34,2    CK: 8,5    SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 225 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 34,3    CK: 8,1    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Meggy leves Marokkói csirkeragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:642 ZS: 22,3    TZS: 3,2    FH: 20 SZH:88,6    CK:28,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tejszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 615 ZS: 12,7    TZS: 5,4    FH: 27,7 SZH:91,5    CK: 45,9    SÓ: 1,32</p>	<p>Zöldség leves Parasztos sertés szelet Főtt burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 258 ZS: 2,6    TZS: 0,2    FH:6,7 SZH:47,4    CK: 5,6    SÓ: 1,72</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Túrótöltelkes gombóc Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 884 ZS: 24,8    TZS: 10    FH: 33,5 SZH:125,5    CK: 19,4    SÓ: 2,08</p>	<p>Zöldborsó leves Amerikai sajtos teljes kiőrlésű tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 527 ZS: 18,4    TZS: 7,1    FH: 19,1 SZH: 67,4    CK: 19,6    SÓ: 1,25</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 Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 7,9 SZH:27,9    CK:1,2    SÓ: 1,21</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 8 SZH:30,6    CK: 0,8    SÓ: 1,29</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH:8,7 SZH:27,6    CK: 1    SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 239 ZS: 9,6    TZS: 5,1    FH: 6,5 SZH:31,7    CK: 2,3    SÓ: 0,86</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 2,1    TZS: 0,8    FH: 7,8 SZH: 46,5    CK: 19,9    SÓ: 0,63</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 kerütek feltüntetésére. 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Zsúrkenyér Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:282 ZS:10,1 TZS:4,1 FH:9,8 SZH:37,4 CK:10,2 SÓ:1,84</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:231 ZS:3,5 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:39,4 CK:12,9 SÓ:0,61</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:232 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,6 CK:9,2 SÓ:1,04</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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Gombás sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:641 ZS:23,1 TZS:6,1 FH:26 SZH:79,5 CK:10,8 SÓ:1,77</p>	<p>Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:610 ZS:24 TZS:5,5 FH:21,3 SZH:72,5 CK:20,9 SÓ:1,35</p>	<p>Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:687 ZS:21,6 TZS:3 FH:16,2 SZH:105,5 CK:34,3 SÓ:2,01</p>	<p>Daragaluska leves Fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:688 ZS:22 TZS:5,8 FH:30,3 SZH:82 CK:13,8 SÓ:3,07</p>	<p>Gulyásleves Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:935 ZS:25,4 TZS:6,3 FH:25,9 SZH:121,1 CK:36,1 SÓ:2,15</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06</p>	<p>Libaszír Zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:291 ZS:15,3 TZS:4 FH:4,5 SZH:30,6 CK:1,1 SÓ:0,65</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:235 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8 SZH:31 CK:0,7 SÓ:1,34</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,6 SZH:37,7 CK:11,9 SÓ:1,16</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 kerütek feltüntetésére. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,5    TZS: 4,7    FH: 11,4 SZH:53,5    CK:28,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Vaníliás tej Croissant</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 348 ZS: 15,2    TZS: 8    FH: 9,1 SZH:39,8    CK: 21,7    SÓ: 1,32</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 242 ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH:8 SZH:33,8    CK: 7,5    SÓ: 1,27</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,5    TZS: 1,9    FH: 9,8 SZH:38,3    CK: 9,2    SÓ: 0,76</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 218 ZS: 2,2    TZS: 0,9    FH: 7,6 SZH: 39,8    CK: 8,7    SÓ: 0,95</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>Gyümölcslé 100%-os Tarhonyás hús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:562 ZS: 20,9    TZS: 5,2    FH: 20,9 SZH:71,8    CK:28,8    SÓ: 1,36</p>	<p>Lebbencsleves Virslí Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 747 ZS: 31,5    TZS: 10,2    FH: 28,1 SZH:83,6    CK: 12,1    SÓ: 2,53</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Bulgur Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 824 ZS: 29,2    TZS: 3,8    FH:24,7 SZH:107,3    CK: 25,5    SÓ: 2,34</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 665 ZS: 20,8    TZS: 10,3    FH: 23,4 SZH:96    CK: 40,1    SÓ: 0,93</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Fóskamartás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 524 ZS: 14,3    TZS: 7    FH: 17 SZH: 74,6    CK: 27,4    SÓ: 1,17</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>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS: 7,2    TZS: 4,2    FH: 9,1 SZH:26,5    CK:0,8    SÓ: 1,16</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2    TZS: 0,9    FH: 8,7 SZH:27,4    CK: 0,9    SÓ: 1,59</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 6,4    TZS: 3,9    FH:6,5 SZH:22    CK: 1,3    SÓ: 1,23</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 7 SZH:26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,42</p>	<p>Pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 209 ZS: 6,5    TZS: 3,2    FH: 4 SZH: 32,3    CK: 10,2    SÓ: 1,11</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 kerütek feltüntetésére. 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41 CK:21 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 235 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH:43,1 CK: 13,9 SÓ: 0,65</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 238 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:32,7 CK: 7,7 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 235 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 35,5 CK: 9,1 SÓ: 1,01</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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pusztapörkölt Csemegeuborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:529 ZS: 14,6 TZS: 8,4 FH: 23,9 SZH:68,4 CK:6,2 SÓ: 3,22</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 596 ZS: 19,9 TZS: 7,6 FH: 36,3 SZH:65,7 CK: 8,5 SÓ: 2,04</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os Barbecue csirkemell Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 318 ZS: 5,4 TZS: 0,8 FH:4,5 SZH:62,2 CK: 24 SÓ: 0,3</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 556 ZS: 20,1 TZS: 2,3 FH: 18,5 SZH:70 CK: 24,3 SÓ: 2,27</p>	<p>Májgaluska leves Szilvatőltelés gombóc Fahéjas porcukor Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 740 ZS: 11,5 TZS: 1,7 FH: 21,9 SZH: 132,2 CK: 39,8 SÓ: 1,73</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ: 1,21</p>	<p>Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH:31,2 CK: 2,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.