

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD

ÜNNEPNAP

UZSONNA

	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH: 40,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH: 52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Lilahagyma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 40,8 CK: 8,9 SÓ: 1</p>		
	<p>Legényfogó leves Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 23,4 SZH: 85,9 CK: 22,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Kukorica-krémleves Kölesgolyó Csirkehús-golyó Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 579 ZS: 21,9 TZS: 7 FH: 24 SZH: 66,1 CK: 8,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemle-kocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 847 ZS: 35,4 TZS: 11,3 FH: 29,9 SZH: 98,1 CK: 18,7 SÓ: 2</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 748 ZS: 30,3 TZS: 5,1 FH: 20,6 SZH: 94,6 CK: 24 SÓ: 2,8</p>		
	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 248 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH: 32,2 CK: 1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 31,5 CK: 1,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	EN: 229 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 7,8 SÓ: 1,1	EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:7,8 SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvaleves Budapest sertésragu Párolt rizs	Lencseleves Túrósmetélt Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér	Zöldségkrémleves Levesgyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártással Sárgarépa rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:585 ZS: 24,9 TZS: 6,5 FH: 25,4 SZH:62,4 CK:15 SÓ: 2,8	EN: 686 ZS: 26,3 TZS: 7,4 FH: 20 SZH:90,6 CK: 27 SÓ: 1,3	EN: 759 ZS: 18,7 TZS: 6,6 FH:30,8 SZH:109,3 CK: 17,2 SÓ: 1,9	EN: 583 ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 16,3 SZH:89,3 CK: 27,9 SÓ: 3,5	EN: 608 ZS: 22,1 TZS: 6,8 FH: 35,4 SZH: 65 CK: 3,3 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	EN: 283 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 250 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,6 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,6	EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2	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 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Foszlós kalács Tej</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,3 CK: 7,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 8,3 TZS: 1 FH:5 SZH:41,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Margarin Félbarna kenyér Méz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répagasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2</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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás sertés húshús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:551 ZS: 25,2 TZS: 7,1 FH: 23,1 SZH:54,6 CK:4,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Csirke fasírt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Múzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,12</p> <p>EN: 637 ZS: 19,3 TZS: 4,7 FH: 25 SZH:86 CK: 18,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Sertésraguleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 710 ZS: 23,6 TZS: 5 FH:23,4 SZH:100,1 CK: 41,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 563 ZS: 22,7 TZS: 3,2 FH: 23,6 SZH:64,9 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Almás szilvakerémleves Panírozott halrudacska Vajas burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 621 ZS: 14,5 TZS: 3,7 FH: 17,2 SZH: 89,4 CK: 28,8 SÓ: 2,1</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetét 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 11. 22.–2021. 11. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsemle	Tej Sajtos stangli	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 265 ZS: 6,3 SZH:41,2 TZS: 1,4 CK: 8,3 FH: 7,2 SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 3,6 SZH:41,3 TZS: 2,1 CK: 10,8 FH:9,7 SÓ: 0,7	EN: 406 ZS: 6,9 SZH:67,2 TZS: 4,2 CK: 12,3 FH: 15,5 SÓ: 1,3	EN: 240 ZS: 4,5 SZH: 38,8 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 9,3 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecskok Párolt rizs	Babgulyás Sajtos tejfőlésű tészta	Tarhonyaleves Borsos sertés tokány Párolt köles Cékla savanyúság	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Kukorica morzsás csirkemell Zöldséges rizs Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:588 ZS: 14,1 SZH:90,3 TZS: 3 CK:17,5 FH: 23,7 SÓ: 1,5	EN: 742 ZS: 32,1 SZH:72,5 TZS: 13,4 CK: 4,5 FH: 34,8 SÓ: 1,8	EN: 647 ZS: 29,2 SZH:70,8 TZS: 7,4 CK: 5,8 FH:21,8 SÓ: 2,7	EN: 570 ZS: 19,1 SZH:72,5 TZS: 4,9 CK: 1,6 FH: 21,4 SÓ: 2,3	EN: 709 ZS: 22,9 SZH: 105 TZS: 2,9 CK: 30,2 FH: 20,1 SÓ: 1,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:255 ZS: 9,8 SZH:33,5 TZS: 5,6 CK:1,4 FH: 6,3 SÓ: 1,3	EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,3 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 8,2 SÓ: 1,4	EN: 274 ZS: 10,3 SZH:32,3 TZS: 5,7 CK: 0,5 FH:11,6 SÓ: 1,7	EN: 246 ZS: 7 SZH:33,5 TZS: 1,9 CK: 0,5 FH: 8,5 SÓ: 1,8	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Foszlós kalács Tejeskávé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2 SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Húsleves Temesvári sertés szelet Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:606 ZS: 26,4 TZS: 7,5 FH: 23,8 SZH:66 CK:4,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldségleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 555 ZS: 14 TZS: 2,8 FH: 22,9 SZH:80,8 CK: 12 SÓ: 2,1</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 564 ZS: 20,8 TZS: 6,5 FH:18,1 SZH:74,6 CK: 27,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Frankfurti leves Szilvátöltelék gombóc Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 905 ZS: 28 TZS: 4,7 FH: 27,2 SZH:165,7 CK: 59,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 17,3 TZS: 6 FH: 34,1 SZH: 73,7 CK: 7,9 SÓ: 1,1</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 247 ZS: 11,2 TZS: 4 FH: 8,3 SZH:27,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 276 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.