

BUDAPEST - FIÜK

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			Tej Sajtos stangli	Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN:	EN: 406	EN: 276	EN: 241	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5	ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6	ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: 67,2 CK: 12,3 SÓ: 1,2	SZH: 39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,3	SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

EBÉD

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizesshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Túrós derelye Tejföl Porcukor szórát	Zöldséges burgonyaleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0		EN: 0	EN: 616	EN: 948	EN: 578	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: 23,5 TZS: 7,3 FH: 19,8	ZS: 31,5 TZS: 11,5 FH: 24,2	ZS: 17,8 TZS: 5 FH: 32,9	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: 79,6 CK: 23,3 SÓ: 1,6	SZH: 131 CK: 30,3 SÓ: 2,8	SZH: 70,9 CK: 7,9 SÓ: 1,2	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér	Nápolyi Alma		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN:	EN: 264	EN: 253	EN: 156	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3	ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8	ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: 30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5	SZH: 32 CK: 0,5 SÓ: 1,7	SZH: 22,8 CK: 17,8 SÓ: 0	SZH: CK: SÓ:	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
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.

BUDAPEST - FIÜK

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.11.07.–2022.11.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH:40,4 CK: 7,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Vaníliás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 315 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:50,5 CK: 24,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 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>
---	--	---	---	--	--	--

EBÉD

<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sajtos csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:595 ZS: 19,9 TZS: 3,9 FH: 25,6 SZH:66,1 CK:1,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 474 ZS: 18,4 TZS: 4,7 FH: 18 SZH:56,9 CK: 19,7 SÓ: 2</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 520 ZS: 16,4 TZS: 6,3 FH:21,8 SZH:64,9 CK: 32,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 596 ZS: 21,2 TZS: 7,5 FH: 30,2 SZH:73,5 CK: 0,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 21,3 TZS: 6,2 FH: 22,9 SZH: 96 CK: 32,9 SÓ: 1,1</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>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS: 4,4 TZS: 2,5 FH: 5,9 SZH:33 CK:1,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Túrórudi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1</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>
--	---	---	---	---	--	--

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 étkezéstést 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.

BUDAPEST - FIÜK

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.11.14.–2022.11.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<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: 326 ZS: 5,4 SZH:53,8 TZS: 2,4 CK: 22,5 FH: 10,3 SÓ: 1,3	EN: 269 ZS: 9,5 SZH:38,3 TZS: 5,4 CK: 8,7 FH:5,8 SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 3 SZH:44,3 TZS: 1,7 CK: 13 FH: 8,8 SÓ: 0,9	EN: 243 ZS: 4,7 SZH: 39,1 TZS: 1,8 CK: 8,3 FH: 9,1 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs	Zöldborsóleves Sertésragu Jóasszony módra Tört burgonya Csemegeuborka	Nyírségi gombócleves Darás metélt Gyümölcsötlet	Tavaszi leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag	Édes gyöckrémléves Pírtott napraforgómag Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:625 ZS: 27,4 SZH:70 TZS: 8,6 CK:2,6 FH: 22,3 SÓ: 1,1	EN: 509 ZS: 19,8 SZH:55,7 TZS: 6,3 CK: 4,5 FH: 21,9 SÓ: 2,1	EN: 643 ZS: 22,3 SZH:85,4 TZS: 6,2 CK: 17 FH:21,9 SÓ: 0,4	EN: 330 ZS: 8,5 SZH:45,3 TZS: 2,8 CK: 13,9 FH: 10,8 SÓ: 0,7	EN: 834 ZS: 39,9 SZH: 88,2 TZS: 7,3 CK: 9,6 FH: 24,9 SÓ: 2,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:210 ZS: 4,4 SZH:32,4 TZS: 2,4 CK:1,3 FH: 8,3 SÓ: 1,1	EN: 304 ZS: 15,6 SZH:33,4 TZS: 4,2 CK: 1,7 FH: 4,8 SÓ: 0,8	EN: 249 ZS: 9,8 SZH:30,7 TZS: 3,7 CK: 0,5 FH:7,9 SÓ: 1,5	EN: 244 ZS: 7,9 SZH:33,1 TZS: 2,8 CK: 0,7 FH: 8,6 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. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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.

BUDAPEST - FIÜK

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.11.21.–2022.11.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Csokis gabonagolyó	Tea Kockasajt Kifli	Tejeskávé Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vajkrém Kifli	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<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:231 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:35 CK:9,3 SÓ:1,2	EN:318 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:10,4 SZH:51,2 CK:19,7 SÓ:1,2	EN:253 ZS:9,9 TZS:5,6 FH:5,5 SZH:34,6 CK:9,2 SÓ:1	EN:272 ZS:6,6 TZS:1,3 FH:7,4 SZH:42,2 CK:9,1 SÓ:1,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Magyaros gombaleves Zöldséges rizseshús Vitaminaláta	Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Tejfőlös zöldbableves Pincepörkölt Csemegeuborka	Csontleves Sertésvagdalt Lencsefőzelék	Meggyleves Barbecue sertéssült Rizibizi		
<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:569 ZS:22 TZS:5,3 FH:20,6 SZH:71,1 CK:8,3 SÓ:2,7	EN:631 ZS:26,4 TZS:9,3 FH:28,1 SZH:69,3 CK:8,9 SÓ:1,1	EN:466 ZS:22,8 TZS:6,7 FH:18,6 SZH:40,3 CK:4,1 SÓ:1,3	EN:651 ZS:29,3 TZS:8 FH:32 SZH:60,9 CK:5,5 SÓ:2,6	EN:778 ZS:29,9 TZS:7,1 FH:39,8 SZH:85,4 CK:32,1 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Kakaós csiga		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:253 ZS:9,4 TZS:0,2 FH:8,6 SZH:31,7 CK:0,5 SÓ:1,4	EN:248 ZS:8,8 TZS:3 FH:8,5 SZH:31,9 CK:0,5 SÓ:1,6	EN:239 ZS:7,9 TZS:2,6 FH:8 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ:1,7	EN:278 ZS:10,6 TZS:5,9 FH:11,7 SZH:31,9 CK:0,5 SÓ:1,5	EN:199 ZS:9 TZS:4,8 FH:2,6 SZH:26,5 CK:7,5 SÓ:0,3	EN: ZS: SZH:	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 - FIÜK

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,9 SZH:39,2 CK: 8,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 310 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,1 SZH:48,7 CK: 24,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:40 CK: 8,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:526 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 21,6 SZH:69,2 CK:12,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 515 ZS: 27,6 TZS: 8,9 FH:21,8 SZH:40,1 CK: 3,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica morzsás csirkemell csíkok Főtt burgonya fél adag Párolt zöldség fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 567 ZS: 19 TZS: 2,7 FH: 18,8 SZH:77,7 CK: 23,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros karfiolleves Csíkos sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 577 ZS: 26,2 TZS: 7,7 FH: 19,4 SZH: 62,8 CK: 1,5 SÓ: 0,3</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:32,1 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:32 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 213 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:9,4 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 10,1 SZH:31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 156 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 22,8 CK: 17,8 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 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.