

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		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 Túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 243 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH: 40,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH: 52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Lilahagyma Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 40,8 CK: 8,9 SÓ: 1		
EBÉD	ÜNNEPNAP	Legényfogó leves Sajtos tejfőlés tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 623 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 23,4 SZH: 85,9 CK: 22,9 SÓ: 0,3	Kukorica-krémleves Kölesgolyó Csirkehús-golyó Petrezselymes burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 579 ZS: 21,9 TZS: 7 FH: 24 SZH: 66,1 CK: 8,5 SÓ: 3,1	Köménymagleves Pirított zsemle-kocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 847 ZS: 35,4 TZS: 11,3 FH: 29,9 SZH: 98,1 CK: 18,7 SÓ: 2	Paradicsomleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 748 ZS: 30,3 TZS: 5,1 FH: 20,6 SZH: 94,6 CK: 24 SÓ: 2,8		
UZSONNA		Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 248 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH: 32,2 CK: 1,4 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 31,5 CK: 1,5 SÓ: 0,9	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 229 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 7,8 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:7,8 SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:585 ZS: 24,9 TZS: 6,5 FH: 25,4 SZH:62,4 CK:15 SÓ: 2,8	Szilvaleves Budapest sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 686 ZS: 26,3 TZS: 7,4 FH: 20 SZH:90,6 CK: 27 SÓ: 1,3	Lencseleves Túrósmetélt Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 759 ZS: 18,7 TZS: 6,6 FH:30,8 SZH:109,3 CK: 17,2 SÓ: 1,9	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 583 ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 16,3 SZH:89,3 CK: 27,9 SÓ: 3,5	Zöldségkrémleves Levesgyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártással Sárgarépas rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 608 ZS: 22,1 TZS: 6,8 FH: 35,4 SZH: 65 CK: 3,3 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 250 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,6 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,6	Mese fit Detki keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2	<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 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 Felső 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 Répahasáb</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 Törfőzelék 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 kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétét 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 Felső 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 csirkecsikok 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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN:213
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8
SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 359
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8
SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2

Foszlós kalács
Tejeskávé

Allergének:
1,3,7

EN: 351
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2
SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 242
ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8
SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,12

EN: 247
ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves
Temesvári sertés szelet
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7

EN:606
ZS: 26,4 TZS: 7,5 FH: 23,8
SZH:66 CK:4,1 SÓ: 2,2

Zöldségleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 555
ZS: 14 TZS: 2,8 FH: 22,9
SZH:80,8 CK: 12 SÓ: 2,1

Almalé 100%-os
Bácskai rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
10,12

EN: 564
ZS: 20,8 TZS: 6,5 FH:18,1
SZH:74,6 CK: 27,1 SÓ: 1,6

Frankfurti leves
Szilvátöltelikes gombóc
Fahéjas szórát

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 905
ZS: 28 TZS: 4,7 FH: 27,2
SZH:165,7 CK: 59,6 SÓ: 2,5

Újhagymás burgonyakréMLEVES
Paradicsomos tonhalas ragu
Penne tészta
Reszelt sajt

Allergének:
1,4,6,7,12

EN: 593
ZS: 17,3 TZS: 6 FH: 34,1
SZH: 73,7 CK: 7,9 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1,6,10

EN:258
ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9
SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4

Csemege szalámi
Margarin
Szezámagos zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,11

EN: 247
ZS: 11,2 TZS: 4 FH: 8,3
SZH:27,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 243
ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7
SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6

Szajtszelet
Margarin
Császárszemesle
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,7

EN: 276
ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 12,5
SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,2

Túró desszert
Alma

Allergének:
6,7

EN: 119
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9
SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 munkatársaink! 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.

