

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.01.03.–2022.01.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Teavaj Kifli	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Zsemle	Tej Briós	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:291 ZS:10,1 TZS:6 FH:10,1 SZH:35,9 CK:10,4 SÓ:0,7	EN:260 ZS:8,2 TZS:1 FH:4,7 SZH:40 CK:8,5 SÓ:1,1	EN:235 ZS:4,7 TZS:2 FH:6,9 SZH:37,5 CK:8,3 SÓ:0,8	EN:267 ZS:7 TZS:3,9 FH:10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ:0,6	EN:238 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:9,3 SZH:40 CK:7,7 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Tejfőlés burgonyaleves Lecsős virsli Párolt rizs	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Főtt burgonya	Csirkeraguleves Dejős nudli Vanília öntet Mandarin	Zöldségleves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Grill csirkemell Petrezselymes rizs Csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:744 ZS:37,9 TZS:12,4 FH:17,2 SZH:74,3 CK:5,1 SÓ:1,6	EN:464 ZS:8,9 TZS:2,2 FH:21,8 SZH:69,4 CK:18,4 SÓ:1,2	EN:842 ZS:16,6 TZS:2,9 FH:30,7 SZH:114 CK:28,4 SÓ:2,1	EN:568 ZS:18,1 TZS:6,5 FH:28,9 SZH:74,3 CK:5,8 SÓ:2,6	EN:464 ZS:9,6 TZS:1,4 FH:19,8 SZH:74 CK:23,5 SÓ:1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Trappista sajszelet Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Sertés párizsi Margarin Kifli Lilahagyma	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:231 ZS:6,8 TZS:4,1 FH:6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ:1,2	EN:270 ZS:12 TZS:6,2 FH:11,7 SZH:28 CK:0,7 SÓ:1,2	EN:245 ZS:7,3 TZS:2,1 FH:8,5 SZH:32,2 CK:0,5 SÓ:1,6	EN:204 ZS:6,1 TZS:1,2 FH:6,8 SZH:30,2 CK:2,4 SÓ:1,3	EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,2	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. 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 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

2022.01.10.–2022.01.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:296 ZS:7 SZH:44 TZS:3,7 FH:10,2 CK:14,2 SÓ:0,6	EN:231 ZS:5,7 SZH:35,9 TZS:2,6 FH:8,3 CK:8,6 SÓ:0,8	EN:242 ZS:3,8 SZH:39,3 TZS:2,2 FH:10,2 CK:7,7 SÓ:0,9	EN:359 ZS:9,4 SZH:52,9 TZS:5,1 FH:10,8 CK:21,2 SÓ:1,2	EN:241 ZS:5,2 SZH:38 TZS:1,5 FH:7,3 CK:7,7 SÓ:1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves Tarhonyás hús Csemege uborka	Magyaros gombaleves Natúr csirkemell Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Zöldséges rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:561 ZS:16,7 SZH:80,6 TZS:4,9 FH:21,1 CK:35,9 SÓ:1,3	EN:539 ZS:10,5 SZH:70,6 TZS:2,4 FH:33,5 CK:2,3 SÓ:2	EN:734 ZS:26,1 SZH:97,6 TZS:6,6 FH:23,4 CK:41,8 SÓ:1,1	EN:609 ZS:17,1 SZH:87,4 TZS:4,7 FH:22,5 CK:22,5 SÓ:2,9	EN:744 ZS:33,9 SZH:83,4 TZS:8,1 FH:21,5 CK:10,9 SÓ:1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:259 ZS:9,3 SZH:33,5 TZS:0,2 FH:8,6 CK:1,7 SÓ:1,4	EN:249 ZS:9,5 SZH:31,8 TZS:3,5 FH:7,8 CK:0,5 SÓ:1,7	EN:268 ZS:10,3 SZH:30,4 TZS:5,7 FH:11,6 CK:0,7 SÓ:1,3	EN:244 ZS:7,1 SZH:33,7 TZS:2,3 FH:8,5 CK:0,5 SÓ:1,8	EN:131 ZS:4,4 SZH:20,2 TZS:3,4 FH:2,1 CK:19,1 SÓ:0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: 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 étkezést 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

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.01.17.–2022.01.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sajtos stangli	Kakaós tej Teavaj Kifli	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:406 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:67,2 CK:12,3 SÓ: 1,2	EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8	EN: 268 ZS: 7,4 TZS: 1 FH:9,1 SZH:39,5 CK: 8,5 SÓ: 1,1	EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3	EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Lebbencsleves Dijoni csirkeragu Bulgur Mandarin	Karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Gulyásleves Tejbedara Fahéjas szórat Alma	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:623 ZS: 16,3 TZS: 3,7 FH: 25,1 SZH:80,2 CK:13,1 SÓ: 1,5	EN: 737 ZS: 37,1 TZS: 10,9 FH: 32,7 SZH:65,9 CK: 9 SÓ: 2	EN: 580 ZS: 16,1 TZS: 6,1 FH:22,1 SZH:80,5 CK: 47 SÓ: 0,4	EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8	EN: 786 ZS: 15,8 TZS: 3,3 FH: 33,6 SZH: 126,7 CK: 28,5 SÓ: 2,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek	Müzli szelet Kivi		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4	EN: 211 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9 SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 221 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,7 CK: 1,2 SÓ: 1,3	EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2 SZH: 25,3 CK: 18,5 SÓ: 0,1	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. 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 Felső Tagozat

2022.01.24.–2022.01.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack 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 Pulykasonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 230 ZS: 4,2 TZS: 1,3 FH: 8,9 SZH:37,4 CK: 7,8 SÓ: 1,4</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>Fatörzs kifli Tej</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</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><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>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:416 ZS: 7,9 TZS: 2,3 FH: 16,2 SZH:62 CK:4,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás kocka Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 23,4 SZH:84,5 CK: 21,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Zellerkrémleves Leves gyöngy Főtt sertés szelet Főtt burgonya fél adag Gyümölcsmártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 503 ZS: 16,6 TZS: 5,6 FH:23,3 SZH:61,5 CK: 23,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 562 ZS: 20,8 TZS: 6,1 FH: 22,9 SZH:65,5 CK: 13,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Tartármártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN: 758 ZS: 33,2 TZS: 5,9 FH: 18,4 SZH: 92,2 CK: 25,4 SÓ: 1,7</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,4 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:32,5 CK: 1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH:8,2 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Magvas zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,11</p> <p>EN: 233 ZS: 7 TZS: 2,8 FH: 10,9 SZH:31,5 CK: 1,3 SÓ: 1,2</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. 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.

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022.01.31.–2022.02.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<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: 244 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 8,7 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	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs	Lencseleves Túrós tészta Kivi Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyér Cékla savanyúság	Zöldségregmleves Leves gyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:443 ZS: 15,3 TZS: 4,4 FH: 18,9 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	EN: 653 ZS: 22,6 TZS: 6,8 FH: 19,9 SZH:90,7 CK: 32,3 SÓ: 0,4	EN: 783 ZS: 18,8 TZS: 8,3 FH:31,1 SZH:114 CK: 15,1 SÓ: 2,3	EN: 560 ZS: 15,9 TZS: 4,9 FH: 15,8 SZH:83,9 CK: 27,9 SÓ: 3,7	EN: 600 ZS: 18,5 TZS: 5,8 FH: 36,3 SZH: 69,9 CK: 6,9 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	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: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 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: 251 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,6 SZH:32,6 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 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.