

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI 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>TAVASZI 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>	<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. 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. 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

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 227 ZS: 3,8    TZS: 1    FH: 8,9 SZH:37,5    CK: 7,9    SÓ: 1,39</p>	<p>Tejeskávé Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH:10,2 SZH:46,8    CK: 20,3    SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,3 SZH:33,6    CK: 7,5    SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 238 ZS: 6,5    TZS: 1,2    FH: 6,7 SZH: 35    CK: 8,6    SÓ: 0,97</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>Csontleves Sült virsli Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:660 ZS: 14,7    TZS: 3,7    FH: 13,8 SZH:45,5    CK:0,4    SÓ: 2</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsomos Spagetti Sajt szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 648 ZS: 21,8    TZS: 7,9    FH: 23,6 SZH:84    CK: 21,2    SÓ: 1,99</p>	<p>Gyümölcsleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizli Káposztasalátal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 11,5    TZS: 1,7    FH:31,5 SZH:78,5    CK: 27,5    SÓ: 2</p>	<p>Húsleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 737 ZS: 29,7    TZS: 8,2    FH: 34,8 SZH:78,2    CK: 5,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Tejfőlös karfiolleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 727 ZS: 12    TZS: 3,4    FH: 16,2 SZH: 115,3    CK: 27,4    SÓ: 1,25</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>Vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH: 5,9 SZH:31,6    CK:1,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,23</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 9,2    TZS: 3,4    FH:7,4 SZH:26,6    CK: 0,5    SÓ: 1,45</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8,5    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH:31,6    CK: 0,7    SÓ: 1,39</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9    TZS: 2,9    FH: 8,5 SZH: 47,5    CK: 19,1    SÓ: 0,68</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 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

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	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:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:33,7 CK: 8,3 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 6,2 TZS: 3,8 FH:7,1 SZH:38,2 CK: 8,8 SÓ: 1,27</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: 0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,1 CK: 7,6 SÓ: 0,86</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>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:668 ZS: 16,8 TZS: 3,9 FH: 21 SZH:78,9 CK:11,3 SÓ: 2</p>	<p>Sertésraguleves Túrós metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 601 ZS: 24,6 TZS: 9,2 FH: 26,8 SZH:62,6 CK: 13,8 SÓ: 0,35</p>	<p>Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 667 ZS: 27,4 TZS: 8,8 FH:20,5 SZH:30,1 CK: 3,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Kuskusz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 700 ZS: 28,6 TZS: 7,3 FH: 25,3 SZH:84,6 CK: 21,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 628 ZS: 7,3 TZS: 1,6 FH: 24,1 SZH: 63,9 CK: 7,2 SÓ: 1,62</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 Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,2 CK: 0,7 SÓ: 1,18</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 188 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH:8,5 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,71</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,43</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsólgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:297 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:43,4 CK:14,2 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 244 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH:34,6 CK: 7,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH:10,2 SZH:38,2 CK: 8 SÓ: 0,84</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6 TZS: 2,7 FH: 10,5 SZH:48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 228 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,1 CK: 8,6 SÓ: 1,15</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>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:664 ZS: 24,8 TZS: 7,7 FH: 20,6 SZH:70,3 CK:8 SÓ: 2</p>	<p>Húsleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 682 ZS: 16,3 TZS: 4,5 FH: 21,9 SZH:84,2 CK: 17,7 SÓ: 2</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 725 ZS: 23,2 TZS: 5,7 FH:27,5 SZH:102,7 CK: 36,5 SÓ: 1,69</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott csirkemell Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 705 ZS: 16,5 TZS: 2,6 FH: 22,5 SZH:103,7 CK: 26 SÓ: 1,9</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Leves gyöngy Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 607 ZS: 16,5 TZS: 4,3 FH: 14,9 SZH: 71,7 CK: 7,1 SÓ: 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>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 10,1 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:27,7 CK:1,2 SÓ: 1,12</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,14</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:8 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,53</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 5,8 SZH:39,2    CK: 9,3    SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK: 22,3    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 216 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,5 SZH: 32,9    CK: 7,6    SÓ: 0,86</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>Gyümölcsleves Borsos sertéstkány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:678 ZS: 22,8    TZS: 6,7    FH: 21,9 SZH:84    CK:26,7    SÓ: 1,78</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 14,1    TZS: 3,9    FH: 23,4 SZH:96,3    CK: 4,3    SÓ: 2</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Carbonara Spagetti Sajt szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 744 ZS: 43,1    TZS: 16,9    FH: 34 SZH:80,4    CK: 23,7    SÓ: 1,52</p>	<p>Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,8    TZS: 3    FH: 18,7 SZH: 59    CK: 2,8    SÓ: 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:236 ZS: 9,1    TZS: 0,2    FH: 7,9 SZH:29,4    CK:1,6    SÓ: 1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 7,2 SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,37</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,9    TZS: 2,7    FH: 7,5 SZH:27,7    CK: 0,4    SÓ: 1,33</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 kerültek feltüntetésre. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.