

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 08. 29.–2022. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

				Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér				
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7,12		<u>Allergének:</u> 1,3,10,12		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN:		EN: 228	EN: 260	EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS: 3,9	ZS: 6,5	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
	FH:		FH:	TZS: 2,2	TZS: 1,3		FH:		FH:
	SÓ:		SÓ:	FH: 7,6	FH: 7		SÓ:		SÓ:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH: 38,6	SZH: 39,7	SZH:	CK:	SZH:	CK:

EBÉD

				Meggy leves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka	Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyerkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt				
<b>NYÁRI SZÜNET</b>		<b>NYÁRI SZÜNET</b>		<b>NYÁRI SZÜNET</b>		<u>Allergének:</u> 1,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,7,9	
EN:		EN:		EN: 609	EN: 649	EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS: 20,5	ZS: 26,4	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
	FH:		FH:	TZS: 5,5	TZS: 9,3		FH:		FH:
	SÓ:		SÓ:	FH: 19,1	FH: 28,5		SÓ:		SÓ:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH: 86	SZH: 72,9	SZH:	CK:	SZH:	CK:

UZSONNA

				Olasz felvágott Margarin Császárszemle Paradicsom	Nápolyi Alma				
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,6,7		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u>	
En:		EN:		EN: 259	EN: 221	EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS: 11	ZS: 11,1	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
	FH:		FH:	TZS: 4,2	TZS: 5,4		FH:		FH:
	SÓ:		SÓ:	FH: 8,3	FH: 2,6		SÓ:		SÓ:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH: 31,6	SZH: 26,8	SZH:	CK:	SZH:	CK:

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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 09. 05.–2022. 09. 11.

	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 Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5    TZS: 2,3    FH: 8,5 SZH:41,4    CK: 8,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH:8,1 SZH:49,2    CK: 30,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,1 SZH:39,1    CK: 8,1    SÓ: 0,7</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>	<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 Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:704 ZS: 17,2    TZS: 3,9    FH: 25,9 SZH:105,9    CK:23,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka 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: 3,4</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 Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 611 ZS: 20,7    TZS: 3,2    FH: 18,6 SZH:81,8    CK: 21,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 690 ZS: 30,3    TZS: 10,3    FH: 24,2 SZH: 75,7    CK: 3    SÓ: 0,4</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 Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,4 SZH:32,3    CK:0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 7,8 SZH:30    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 217 ZS: 5,7    TZS: 0,7    FH:8,2 SZH:33,3    CK: 0,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,4    TZS: 4    FH: 9,7 SZH:30,7    CK: 0,4    SÓ: 1,3</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: 0,7</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 09. 12.–2022. 09. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sajtos rúd	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Kakaós tej Briós	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:279 ZS:12,6 TZS:6,7 FH:9,7 SZH:28,1 CK:9,3 SÓ:1,6	EN:256 ZS:6,3 TZS:1,2 FH:6,8 SZH:39,7 CK:9,1 SÓ:1	EN:213 ZS:2,9 TZS:0,3 FH:4,6 SZH:40,4 CK:7,9 SÓ:1,2	EN:321 ZS:7,2 TZS:4 FH:10,5 SZH:50,3 CK:25,5 SÓ:0,6	EN:250 ZS:4,7 TZS:1,8 FH:9,4 SZH:40,3 CK:8,3 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Alma	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta	Csirkeraguleves Tejbedara Meggyes öntet	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymaglevés Pírutott zsemlekočka Rántottsertésszelet Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta		
<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> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:771 ZS:36,6 TZS:12,2 FH:20,9 SZH:80,8 CK:18,1 SÓ:2,3	EN:625 ZS:16,1 TZS:3,2 FH:23,1 SZH:97 CK:29,7 SÓ:2,2	EN:505 ZS:6,7 TZS:2,9 FH:24,2 SZH:82,4 CK:51,8 SÓ:1,1	EN:546 ZS:14,1 TZS:4,3 FH:29,6 SZH:73,7 CK:7,4 SÓ:1,9	EN:803 ZS:27,9 TZS:4,6 FH:30,3 SZH:106,2 CK:8,8 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<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:244 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,3 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ:1,5	EN:243 ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK:0,7 SÓ:1,5	EN:215 ZS:5,6 TZS:0,7 FH:8,2 SZH:33 CK:0,5 SÓ:1,8	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. 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 munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 09. 19.–2022. 09. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:342 ZS: 7 SZH:55,3 TZS: 3,7 CK:24,3 FH: 10,3 SÓ: 0,7	EN: 232 ZS: 4,1 SZH:38,6 TZS: 2,2 CK: 8,7 FH: 8,2 SÓ: 0,9	EN: 236 ZS: 3,9 SZH:38,9 TZS: 2 CK: 8,5 FH:9,6 SÓ: 1,2	EN: 324 ZS: 5,4 SZH:53,6 TZS: 2,4 CK: 22,3 FH: 10,3 SÓ: 1,3	EN: 241 ZS: 5,2 SZH: 38 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH: 7,3 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka	Magyaros gombaleves Fűszeres sertés aprópecsenye Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos tészta Alma	Kertészleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	BrokkolikréMLEVES Leves gyöngy Bácskai rizshús Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:704 ZS: 24,7 SZH:87,1 TZS: 7,5 CK:24,2 FH: 21,5 SÓ: 1,6	EN: 620 ZS: 22,9 SZH:75,8 TZS: 6,2 CK: 2,4 FH: 22,6 SÓ: 1,9	EN: 755 ZS: 26,2 SZH:102 TZS: 6,6 CK: 42,1 FH:24,2 SÓ: 0,1	EN: 477 ZS: 19,8 SZH:51,3 TZS: 5,3 CK: 10,9 FH: 21 SÓ: 1,7	EN: 661 ZS: 28,2 SZH: 77 TZS: 9,3 CK: 13,1 FH: 22,7 SÓ: 2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:215 ZS: 9,2 SZH:23,6 TZS: 0,2 CK:1,5 FH: 7,9 SÓ: 1,1	EN: 249 ZS: 9,5 SZH:31,8 TZS: 3,5 CK: 0,5 FH: 7,8 SÓ: 1,7	EN: 241 ZS: 9,5 SZH:31,2 TZS: 5,4 CK: 1,6 FH:5,8 SÓ: 1,1	EN: 246 ZS: 8,2 SZH:33,4 TZS: 2,9 CK: 0,8 FH: 8,3 SÓ: 1,8	EN: 131 ZS: 4,4 SZH: 20,2 TZS: 3,4 CK: 19,1 FH: 2,1 SÓ: 0	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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 09. 26.–2022. 10. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea  
Sajtos pogácsa

Allergének:  
1,3,7,12

EN:202  
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8  
SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 307  
ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6  
SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9

Gyümölcs tea  
Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 272  
ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:5,7  
SZH:38,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2  
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3

Gyümölcs tea  
Majonéz tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 260  
ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7  
SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Dijoni sertésragu  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:643  
ZS: 24,5 TZS: 6,9 FH: 20,8  
SZH:81,9 CK:14 SÓ: 0,5

Pikáns karfiolkrémleves  
Pirított napraforgómag  
Bazsalikomos paradicsomos  
spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 608  
ZS: 26,3 TZS: 7 FH: 22,1  
SZH:68,7 CK: 10,9 SÓ: 0,9

Gulyásleves  
Szilvátöltelikes gombóc  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 872  
ZS: 23,6 TZS: 4 FH:25,8  
SZH:145,3 CK: 28,9 SÓ: 1,6

Citromos kerti leves  
Sült virsli  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 664  
ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5  
SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8

Csontleves  
Hentes csirke tokány  
Bulgur

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 575  
ZS: 17,6 TZS: 3,4 FH: 25,6  
SZH: 66,6 CK: 2,9 SÓ: 2,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:216  
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6  
SZH:32,9 CK:0,6 SÓ: 0,9

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN: 243  
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7  
SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5

Trappista sajt  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 238  
ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,3  
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 240  
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8  
SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Müzli szelet  
Alma

Allergének:  
1,5,6,12

EN: 128  
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7  
SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1

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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.