

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 02.–2023. 01. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Csokis gabonagolyó	Gyümölcs tea Zalakrém Zsemle	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Kakaós tej Margarin Kifli	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<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: 242 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 7 SZH:37,8 CK: 8,3 SÓ: 1,1	EN: 227 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,6 CK: 9,3 SÓ: 1,5	EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka	Bableves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves Pirított napraforgómag Currys csirkeragu Mexikói rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	EN: 596 ZS: 25,2 TZS: 7,1 FH: 20,6 SZH:68,8 CK: 6,4 SÓ: 1,6	EN: 779 ZS: 22,5 TZS: 9,5 FH:29,8 SZH:106,3 CK: 2,8 SÓ: 2,4	EN: 507 ZS: 14,5 TZS: 4,2 FH: 20 SZH:70,7 CK: 10,9 SÓ: 2,6	EN: 583 ZS: 23 TZS: 4,6 FH: 26 SZH: 66,3 CK: 5,8 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Csemegeuborka	Piskóta szelet Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<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: 243 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 251 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:34 CK: 2 SÓ: 2,4	EN: 144 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 23,4 CK: 19 SÓ: 0,1	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 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

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 09.–2023. 01. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:348
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Körözött
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 247
ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4
SZH:41,3 CK: 8 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10

EN: 215
ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH:4,7
SZH:39,6 CK: 8,1 SÓ: 1

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 325
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,10

EN: 277
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2
SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7

EN:578
ZS: 23,5 TZS: 6,9 FH: 23,6
SZH:64,8 CK:11,9 SÓ: 0,2

Lebbencsleves
Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 592
ZS: 22,5 TZS: 7,7 FH: 21,4
SZH:70,1 CK: 10 SÓ: 2

Sertésraguleves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság édesítőszerrel
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 602
ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH:22
SZH:77,4 CK: 16,8 SÓ: 2,2

Tojásleves
Zöldborsós csirkeragu
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3

EN: 595
ZS: 21 TZS: 4,2 FH: 24,3
SZH:76,6 CK: 11,8 SÓ: 0,5

Almás szilvkrémleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,4,7,10,12

EN: 579
ZS: 14,9 TZS: 2 FH: 17,1
SZH: 89,4 CK: 29,9 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:152
ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 0,7

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN: 243
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Sajtkrém
Kifli
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

EN: 196
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH:8,1
SZH:29,9 CK: 2 SÓ: 0,8

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 197
ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8
SZH:28,8 CK: 1,1 SÓ: 1,4

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 273
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2
SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7

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. 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

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 16.–2023. 01. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Tej Kifli Margarin	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7	EN: 262 ZS: 6,5 SZH:40	EN: 254 ZS: 3,6 SZH:42,5	EN: 253 ZS: 5,9 SZH:35,8	EN: 246 ZS: 4,6 SZH: 40	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 3,9 CK:13,5	TZS: 1,3 CK: 9,4	TZS: 2,1 CK: 11,9	TZS: 2,6 CK: 10,3	TZS: 1,4 CK: 9,4	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 10,1 SÓ: 0,6	FH: 7 SÓ: 1	FH:9,7 SÓ: 0,7	FH: 10,1 SÓ: 0,8	FH: 9,3 SÓ: 2,3		

EBÉD

Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Hentes sertéstopokány Párolt rizs	Lencseleves Sajtos-tejfőlés spgaetti Mandarin	Tarhonyaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:621 ZS: 25,6 SZH:37,5	EN: 663 ZS: 24 SZH:77,9	EN: 416 ZS: 20 SZH:35,6	EN: 496 ZS: 15,8 SZH:67,1	EN: 888 ZS: 26,7 SZH: 119,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 8 CK:4	TZS: 10,3 CK: 15,4	TZS: 6,5 CK: 2,2	TZS: 3,8 CK: 1,6	TZS: 4,2 CK: 28,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 22,5 SÓ: 1,2	FH: 27,4 SÓ: 0,9	FH:19,3 SÓ: 0,2	FH: 15,6 SÓ: 2,4	FH: 33,7 SÓ: 0,8		

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:262 ZS: 10,1 SZH:34,3	EN: 232 ZS: 7,3 SZH:31,9	EN: 241 ZS: 8 SZH:31,2	EN: 244 ZS: 7,9 SZH:33,1	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 5,3 CK:1,3	TZS: 2,3 CK: 0,8	TZS: 4,2 CK: 0,5	TZS: 2,8 CK: 0,7	TZS: 4 CK: 2,1	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 6,3 SÓ: 1,3	FH: 7,7 SÓ: 1,5	FH:9,4 SÓ: 1,3	FH: 8,6 SÓ: 1,8	FH: 7 SÓ: 1,2		

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) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 01. 23.–2023. 01. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Gyümölcsstea Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:40 CK: 8,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5 SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 257 ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2 SZH:39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 249 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,1 CK: 7,9 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>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:607 ZS: 16,7 TZS: 3,2 FH: 24,4 SZH:85,8 CK:12,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 424 ZS: 12,3 TZS: 3,1 FH: 21,6 SZH:53,8 CK: 21,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csalamáde</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 609 ZS: 23,5 TZS: 7,3 FH:19,6 SZH:77,7 CK: 20,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 949 ZS: 26,8 TZS: 5,1 FH: 23,4 SZH:158,2 CK: 38,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 26,9 TZS: 9,6 FH: 28,3 SZH: 69,8 CK: 8,9 SÓ: 0,9</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>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:255 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:31,7 CK:2,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH:8,5 SZH:32,5 CK: 0,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Császárszemle Margarin Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 184 ZS: 4,9 TZS: 2 FH: 4,7 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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 étkezéstétést 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 Alsó Tagozat

2023. 01. 30.–2023. 02. 05.

	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</p> <p>EN: 215 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH:40,7 CK: 8,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,6 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</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>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 40 CK: 9,4 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>Kertészleves Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:452 ZS: 14,3 TZS: 3,1 FH: 20,4 SZH:59,9 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 537 ZS: 27,1 TZS: 8,8 FH: 21,2 SZH:47,1 CK: 3,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 775 ZS: 18,8 TZS: 3,4 FH:19,3 SZH:127,3 CK: 42,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 585 ZS: 17,8 TZS: 4 FH: 30,7 SZH:73,7 CK: 1,1 SÓ: 3,6</p>	<p>Meggyleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 668 ZS: 19,8 TZS: 5,3 FH: 23,2 SZH: 98,1 CK: 40,6 SÓ: 0,2</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista 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>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4</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>Piskóta szelet 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 keresztaszennyeződéssel 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 kizsologálást 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.