

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 02. 27.–2023. 03. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:279 ZS: 12,6 TZS: 6,7 FH: 9,7 SZH:28,1 CK:9,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 209 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH:4,6 SZH:38,7 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 8,6 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:711 ZS: 31,9 TZS: 8,9 FH: 20,9 SZH:79,2 CK:17,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 611 ZS: 21,2 TZS: 3,3 FH: 23,3 SZH:81,5 CK: 11,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertésraguleves Tejbedara Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 494 ZS: 15,6 TZS: 6 FH:20,5 SZH:63 CK: 35,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 563 ZS: 15,9 TZS: 4,5 FH: 29,6 SZH:73,7 CK: 7,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Natúr sertés szelet Pritaminos rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 20,4 TZS: 4,3 FH: 24,8 SZH: 77,6 CK: 27,4 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</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>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 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) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 03. 06.–2023. 03. 12.

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	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7	EN: 234 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,9 CK: 9 SÓ: 0,9	EN: 237 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,6 SZH:39,1 CK: 8,7 SÓ: 1,2	EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3	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

Daragaluska leves Falafel nuggets Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka	Palócleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<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:479 ZS: 13,2 TZS: 2,2 FH: 15,7 SZH:85,8 CK:4,7 SÓ: 2,1	EN: 688 ZS: 22,7 TZS: 6,4 FH: 21,8 SZH:87,2 CK: 26,6 SÓ: 1,6	EN: 734 ZS: 26,1 TZS: 6,6 FH:23,4 SZH:97,6 CK: 41,8 SÓ: 0,1	EN: 477 ZS: 19,8 TZS: 5,3 FH: 21 SZH:51,3 CK: 10,9 SÓ: 1,7	EN: 812 ZS: 27,3 TZS: 6,6 FH: 32,2 SZH: 107,7 CK: 11,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:259 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:34,6 CK:1,7 SÓ: 1,5	EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 7,9 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 241 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8 SZH:31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,1	EN: 246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,4 CK: 0,8 SÓ: 1,8	EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6	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. 03. 13.–2023. 03. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN:204
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8
SZH:31,4 CK:8,2 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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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
Sárgarépa korong

Allergének:
1,3,10

EN: 274
ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4
SZH: 42,4 CK: 9,4 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Pikáns karfiolkremleves
Pirított zsemlekocka
Bazsalikomos paradicsomos
spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9,12

EN:526
ZS: 17 TZS: 6,1 FH: 19,6
SZH:72,5 CK:12,2 SÓ: 1,2

Gulyásleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,9,12

EN: 902
ZS: 24 TZS: 4 FH: 26,6
SZH:151,7 CK: 30,1 SÓ: 1,6

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Citromos kerti leves
Sertéspörkölt
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,12

EN: 729
ZS: 28,2 TZS: 7,8 FH: 31,6
SZH:75,8 CK: 2,4 SÓ: 1,6

Magyaros gombaleves
Lilahagymás sajtkrém
sertésszelet
Rizibizi
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 651
ZS: 26,3 TZS: 7,5 FH: 32,3
SZH: 69,9 CK: 10,5 SÓ: 1,1

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH: 44 CK: 16,1 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. 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. 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. 03. 20.–2023. 03. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH:38,3 CK: 7,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:8,7 SZH:45,6 CK: 13,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 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>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:421 ZS: 7,9 TZS: 2,3 FH: 16,3 SZH:62,8 CK:5,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Legényfogó leves Kakaós szórát Tejberizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 15,8 TZS: 6,2 FH: 24,9 SZH:93,8 CK: 35,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Lecsós sertésragu Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 631 ZS: 27,2 TZS: 8,9 FH:24,1 SZH:71,1 CK: 9,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 632 ZS: 21,4 TZS: 5,6 FH: 27,4 SZH:78,6 CK: 12,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 654 ZS: 21,2 TZS: 3,4 FH: 20,8 SZH: 92,5 CK: 21,7 SÓ: 2,6</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 Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,8 SZH:33,7 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,3 CK: 2,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</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>Sertészsír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 299 ZS: 15,5 TZS: 6,2 FH: 4,7 SZH:32,6 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 156 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 22,8 CK: 17,8 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 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. 03. 27.–2023. 04. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárzsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 244 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH:37,8 CK: 9,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,6 CK: 9,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 7,2 SZH: 40,9 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>Kakukkfűves hagymakrémleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:418 ZS: 17 TZS: 6,1 FH: 13,9 SZH:47,3 CK:5,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 637 ZS: 21,1 TZS: 6 FH: 20,2 SZH:89,9 CK: 27,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Lencseleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 802 ZS: 21 TZS: 9,3 FH:31 SZH:113,9 CK: 15 SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK: 11 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Csalamádé Zöldséges rizseshús</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 596 ZS: 25,2 TZS: 7,7 FH: 21,3 SZH: 69,4 CK: 3,3 SÓ: 2,5</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 Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:35,2 CK: 1,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 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>

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.