

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 02. 03.–2025. 02. 09.

|         | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|---|---|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:283<br/>ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4<br/>SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>                    | <p>Gyümölcs tea<br/>Mediterrán tonhalkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203<br/>ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9<br/>SZH:34 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Vaníliás túrókrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 250<br/>ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7<br/>SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>  | <p>Karamellás tej<br/>Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 353<br/>ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1<br/>SZH:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</p>  | <p>Gyümölcs tea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 224<br/>ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8<br/>SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>                         | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Tarhonyaleves<br/>Dino szelet<br/>Zöldborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:533<br/>ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6<br/>SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81</p> | <p>Húsgaluska leves<br/>Burgonyás tészta<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 566<br/>ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5<br/>SZH:69 CK: 9,2 SÓ: 2,16</p>     | <p>Paradicsomleves<br/>Grillfűszeres csirkemell<br/>Párolt rizs<br/>Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,10</p> <p>EN: 653<br/>ZS: 20,8 TZS: 3,6 FH:32<br/>SZH:83,7 CK: 20,9 SÓ: 1,24</p> | <p>Tojásleves<br/>Sertéshúsgolyó<br/>Svéd mártás<br/>Tört burgonya<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 673<br/>ZS: 30,3 TZS: 6,3 FH: 21,6<br/>SZH:79,6 CK: 15,9 SÓ: 3,38</p> | <p>Vöröslencse krémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Rántott sajt<br/>Petrezselymes rizs<br/>Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN: 882<br/>ZS: 38,6 TZS: 11,4 FH: 27,4<br/>SZH: 93,4 CK: 10,5 SÓ: 2,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas<br/>Félbarna kenyér<br/>Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:211<br/>ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 7,9<br/>SZH:27,2 CK:1,4 SÓ: 1,17</p>   | <p>Sajtszelet<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 239<br/>ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7<br/>SZH:30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>                       | <p>Pulykasonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 179<br/>ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:8,7<br/>SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>                                   | <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 223<br/>ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4<br/>SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,34</p>               | <p>Vaníliás ízű habos puding<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>7</p> <p>EN: 195<br/>ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 2<br/>SZH: 36 CK: 29,7 SÓ: 0,26</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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 étkezéstést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 02. 10.–2025. 02. 16.

|         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:240<br/>ZS: 3,9    TZS: 2,1    FH: 9,7<br/>SZH:41    CK:21    SÓ: 0,52</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 210<br/>ZS: 4,4    TZS: 1,6    FH: 8,2<br/>SZH:34    CK: 8,6    SÓ: 1,54</p>                                  | <p>Kakaós tej<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 353<br/>ZS: 7,7    TZS: 4    FH:10,1<br/>SZH:56,8    CK: 28,2    SÓ: 0,67</p>   | <p>Gyümölcsstea<br/>Póréhagymás túrókrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 233<br/>ZS: 3,5    TZS: 1,9    FH: 9,8<br/>SZH:38,6    CK: 9,4    SÓ: 0,76</p>                      | <p>Gyümölcsstea<br/>Petrezselymes uborkás tojáskrém<br/>Félbarna kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN: 229<br/>ZS: 5,4    TZS: 1,1    FH: 6,5<br/>SZH: 35,9    CK: 9,7    SÓ: 0,99</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Zellerkrémleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Tarhonyás hús<br/>Csalamádé<br/>Narancs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10,12</p> <p>EN:626<br/>ZS: 22,8    TZS: 6,3    FH: 24,9<br/>SZH:76,2    CK:18    SÓ: 1,72</p> | <p>Zöldségleves<br/>Virsli<br/>Majorannás burgonyafőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 502<br/>ZS: 22,1    TZS: 7,6    FH: 15,8<br/>SZH:55,7    CK: 3,1    SÓ: 2,2</p> | <p>Fahéjas almaleves<br/>Budapest sertésragu<br/>Tört burgonya<br/>Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 573<br/>ZS: 14,3    TZS: 5,3    FH:20,7<br/>SZH:83,7    CK: 38,3    SÓ: 1,03</p> | <p>Csirkeraguleves<br/>Dejós morzsás nudli<br/>Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 811<br/>ZS: 15,3    TZS: 3,1    FH: 30,1<br/>SZH:111,6    CK: 27,2    SÓ: 2,61</p> | <p>Hamisgulyás<br/>Vegetáriánus chilis bab<br/>Túró rudi<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 509<br/>ZS: 10,1    TZS: 4,6    FH: 26,3<br/>SZH: 75,9    CK: 17,3    SÓ: 1,15</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:198<br/>ZS: 6,6    TZS: 4,1    FH: 5,6<br/>SZH:27,4    CK:1,1    SÓ: 1,02</p>   | <p>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 244<br/>ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,8<br/>SZH:31,2    CK: 1,2    SÓ: 1,05</p>                                    | <p>Sertéspárizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 216<br/>ZS: 7,9    TZS: 2,9    FH:7,4<br/>SZH:27,4    CK: 0,4    SÓ: 1,24</p>                 | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 214<br/>ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH: 8<br/>SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,27</p>     | <p>Tengeri sós kukoricasnack<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 132<br/>ZS: 0,4    TZS: 0,1    FH: 2,3<br/>SZH: 28,3    CK: 10,2    SÓ: 0,38</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

|         | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek   | szombat            | vasárnap           |
|---------|---|---|---|---|--|--------------------|--------------------|
| TÍZÓRAI | Tejeskávé<br>Foszlós kalács<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN:349<br>ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2<br>SZH:52,4 CK:26,7 SÓ: 0,82  | Gyümölcsstea<br>Körözött<br>Zsemle<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 242<br>ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 10,6<br>SZH:40,1 CK: 10 SÓ: 0,76  | Gyümölcsstea<br>Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 200<br>ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH:7<br>SZH:35,9 CK: 8,7 SÓ: 1                                       | Tej<br>Szamóca extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 283<br>ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4<br>SZH:47,6 CK: 22,2 SÓ: 0,93  | Gyümölcsstea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3<br>EN: 224<br>ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8<br>SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EBÉD    | Eperkrémleves<br>Borsos sertéstopány<br>Bulgur<br>Csemegeuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,10,12<br>EN:646<br>ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,9<br>SZH:83,4 CK:33,1 SÓ: 1,71 | Zöldborsóleves<br>Húsgombóc<br>Paradicsommártás<br>Főtt burgonya<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN: 592<br>ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22,1<br>SZH:76,7 CK: 21,8 SÓ: 1,61 | Bableves füstölt hússal<br>Tejbedara<br>Kakaós szórát<br>Alma<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,9<br>EN: 618<br>ZS: 17,9 TZS: 7,3 FH:25,5<br>SZH:92 CK: 45,1 SÓ: 2,21 | Zöldségkrémleves<br>Leves gyöngy<br>Panírozott halrúd<br>Petrezselymes rizs<br>Coleslaw<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,9,10,12<br>EN: 676<br>ZS: 25,3 TZS: 4,9 FH: 19,5<br>SZH:89,8 CK: 11,2 SÓ: 2,17 | Daragaluska leves<br>Amerikai sajtos tészta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 474<br>ZS: 18,3 TZS: 7,2 FH: 17,1<br>SZH: 57,8 CK: 9,1 SÓ: 1,27                           | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| UZSONNA | Kenőmájás<br>Teljes kiőrlésű kifli<br>Lilahagyma<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:199<br>ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8<br>SZH:22,8 CK:1,5 SÓ: 1,11                           | Sajtszelet<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 210<br>ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7<br>SZH:25,6 CK: 0,6 SÓ: 1,05  | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kígyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 241<br>ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH:7,5<br>SZH:30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,32                                  | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 186<br>ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7<br>SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,39                                   | Barackos joghurt<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 266<br>ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8<br>SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63   | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2025. 02. 24.–2025. 03. 02.

|         | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|---|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:328<br/>ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8<br/>SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>                                      | <p>Gyümölcsstea<br/>Áfonyás túrókrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:250<br/>ZS:2,6 TZS:1,4 FH:9,3<br/>SZH:45,1 CK:16 SÓ:0,66</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Sajtszelet<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:241<br/>ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1<br/>SZH:34 CK:7,8 SÓ:1,04</p>                    | <p>Tej<br/>Méz<br/>Teavaj<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:359<br/>ZS:12,9 TZS:8,2 FH:10,4<br/>SZH:51,6 CK:26,5 SÓ:0,85</p>   | <p>Gyümölcsstea<br/>Majonéz tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN:237<br/>ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7<br/>SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Zöldségleves<br/>Csikós sertéstokány<br/>Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN:553<br/>ZS:25,2 TZS:7,5 FH:18,9<br/>SZH:61,1 CK:2,9 SÓ:0,83</p> | <p>Almalé 100%-os<br/>Bolognai sertésragu<br/>Teljes kiőrlésű spagetti<br/>Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9</p> <p>EN:697<br/>ZS:27,1 TZS:9,1 FH:30,4<br/>SZH:78,1 CK:32,2 SÓ:0,56</p> | <p>Meggyleves<br/>Rántott csirkemell<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN:689<br/>ZS:8,8 TZS:1,6 FH:33,8<br/>SZH:114 CK:35 SÓ:0,92</p> | <p>Csontleves<br/>Füstölt főtt húskockák<br/>Sárgaborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN:518<br/>ZS:16,9 TZS:3,7 FH:28,3<br/>SZH:62,2 CK:1,6 SÓ:3,08</p> | <p>Lebbencsleves<br/>Piskóta kocka<br/>Csokoládés öntet<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN:596<br/>ZS:13,1 TZS:5,1 FH:16<br/>SZH:100,4 CK:53,5 SÓ:0,82</p>         | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Magyaros vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:202<br/>ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6<br/>SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97</p> | <p>Pulykasonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:174<br/>ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6<br/>SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6</p>                         | <p>Sajtos pogácsa<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN:209<br/>ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4<br/>SZH:32,3 CK:10,2 SÓ:1,11</p>  | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:235<br/>ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6<br/>SZH:31 CK:0,7 SÓ:1,26</p>   | <p>Kockasajt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:203<br/>ZS:6,6 TZS:4 FH:7<br/>SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.