



ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 09. 29.–2025. 10. 05.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej (7) Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:247 ZS:10,2 TZS:5,8 FH:10,1 SZH:28,7 CK:11,3 SÓ:0,9	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:402 ZS:13,5 TZS:3,8 FH:16,2 SZH:48,9 CK:3,3 SÓ:2,06	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:635 ZS:20 TZS:7,2 FH:35,9 SZH:75,7 CK:8,7 SÓ:1,98	Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelekés gombóc (1) Porcukor szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:778 ZS:13,3 TZS:2,7 FH:15,3 SZH:142,6 CK:34,7 SÓ:1,5	Zöldségleves (1,3,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:318 ZS:14,5 TZS:3,5 FH:12,6 SZH:31,4 CK:15,7 SÓ:0,71	Gyümölcsleves (1,7,12) Sajtos csirkeragu (1,7) Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:576 ZS:14,1 TZS:3,7 FH:25,3 SZH:85,7 CK:23,4 SÓ:1,08	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:549 ZS:12,6 TZS:2 FH:21 SZH:82,9 CK:14,1 SÓ:2,07	Bagolyborsó leves (1,7,9) Csirkemell nuggets (1,9) Burgonyapüré (7,12) Vitaminsaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:604 ZS:18,8 TZS:5,4 FH:23,8 SZH:78,2 CK:10,5 SÓ:2,43	Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:595 ZS:16 TZS:4,5 FH:15,2 SZH:92,4 CK:6 SÓ:0,72	Zöldségleves (1,3,12) Parajos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:479 ZS:15,9 TZS:3,9 FH:18,3 SZH:63,8 CK:6,7 SÓ:0,9	Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:490 ZS:8,6 TZS:3,4 FH:24,5 SZH:73,3 CK:25 SÓ:2,11	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:187 ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzsennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



		Budapest						Általános iskola alsó tagozat						2025. 10. 06.–2025. 10. 12.								
		HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI		Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)			Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)			Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10) Zsemle (1)			Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika								
		<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:353			EN:331			EN:232			EN:244			EN:227			EN:			EN:		
		ZS:11,5	TZS:6,3	FH:8,1	ZS:11,6	TZS:4,1	FH:11,2	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,4	ZS:4,4	TZS:0,5	FH:10,1	ZS:5,1	TZS:1,5	FH:6,9	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:51,2	CK:32,7	SÓ:0,51	SZH:45,7	CK:17,8	SÓ:0,89	SZH:41,4	CK:12,1	SÓ:0,66	SZH:38,7	CK:9	SÓ:0,94	SZH:34,5	CK:8,4	SÓ:0,86	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉDA		Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Tojásleves (1,3) Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsényelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)								
		<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:439			EN:562			EN:879			EN:361			EN:602			EN:			EN:		
		ZS:11,4	TZS:3,9	FH:22,7	ZS:20,1	TZS:4,1	FH:19,5	ZS:38,6	TZS:11,7	FH:26,3	ZS:12,9	TZS:2,7	FH:18,6	ZS:19,2	TZS:2,8	FH:17,8	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:55,4	CK:14,5	SÓ:0,79	SZH:72,9	CK:9	SÓ:2,22	SZH:96,1	CK:10,6	SÓ:2,26	SZH:39,9	CK:10,7	SÓ:1,46	SZH:85,2	CK:17,8	SÓ:1,5	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD B		Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus zöldséggolyó Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonya extra dzsem			Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)								
		<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:552			EN:784			EN:653			EN:618			EN:678			EN:			EN:		
		ZS:17,9	TZS:3,9	FH:23,6	ZS:25,4	TZS:8,3	FH:25,2	ZS:26	TZS:7	FH:23,6	ZS:19,9	TZS:4,2	FH:25,2	ZS:31,3	TZS:11,7	FH:20,5	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:68,1	CK:6,9	SÓ:2,88	SZH:111,6	CK:53	SÓ:1,84	SZH:66,6	CK:19	SÓ:3,42	SZH:77,6	CK:11,8	SÓ:1,25	SZH:76,8	CK:22	SÓ:2,18	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
UZSONNA		Kenőmájás Kifli (1,7) Zöldpaprika			Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka			Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma								
		<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:228			EN:222			EN:175			EN:222			EN:142			EN:			EN:		
		ZS:8,2	TZS:2,9	FH:8,6	ZS:8,2	TZS:3,1	FH:7,8	ZS:4,3	TZS:2	FH:4,9	ZS:9,1	TZS:3,3	FH:7,4	ZS:5,6	TZS:2,8	FH:2,1	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:29,1	CK:2,5	SÓ:1,04	SZH:28,1	CK:0,8	SÓ:1,34	SZH:27,5	CK:0,8	SÓ:0,9	SZH:26,3	CK:0,5	SÓ:1,3	SZH:23,4	CK:19	SÓ:0,13	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt éttelek fényképes receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



UZSONNA

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál 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 étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 10. 20.–2025. 10. 26.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:228 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:604 ZS:19 TZS:5,4 FH:17,4 SZH:82,7 CK:27,6 SÓ:1,83	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:479 ZS:15,9 TZS:3,7 FH:16,8 SZH:62,5 CK:21,4 SÓ:1,06	Bableves füstölt hússal (1,9) Mák szórát Hosszúmetélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,9 EN:648 ZS:19,7 TZS:2,8 FH:22,6 SZH:97,3 CK:21,9 SÓ:1,27	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:552 ZS:14,7 TZS:4 FH:17,8 SZH:85,1 CK:28,3 SÓ:0,62	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:523 ZS:12,4 TZS:1,3 FH:20 SZH:77,9 CK:13,5 SÓ:1,93	Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:569 ZS:16,2 TZS:6,9 FH:22,1 SZH:85,9 CK:38,6 SÓ:1,75	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest			Általános iskola alsó tagozat			2025. 10. 27.–2025. 11. 02.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT		
VASÁRNAP								
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:
EBÉD A	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:0		EN:0		EN:0		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
EBÉD B	ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET		ŐSZI SZÜNET	
	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:0		EN:0		EN:0		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
UZSONNA	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

