

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2021.02.01.–2021.02.07.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,4	Tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 254 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 43,3 CK: 10,6 SÓ: 1,1	Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 270 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,8	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 407 ZS: 15,1 TZS: 8,7 FH: 11,8 SZH: 52,5 CK: 23,8 SÓ:1,3	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 250 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:414 ZS: 17,8 TZS: 3,5 FH: 13,8 SZH:43 CK:6,6 SÓ: 0,9	Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Bulgur Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 751 ZS: 20,2 TZS: 2,6 FH: 27 SZH: 102,1 CK: 32,3 SÓ: 1,9	Babgulyás sertéshússal Szilvatóltelékés gombóc Fahéjas szórát Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 1104 ZS: 28,7 TZS: 4,4 FH: 38,8 SZH: 202,1 CK: 58,6 SÓ: 2,3	Csontleves Eszterházy sertés ragu Copfocská tészta Müzi szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,12 EN: 641 ZS: 26,8 TZS: 7 FH: 22,8 SZH: 75,3 CK: 12,7 SÓ:2,8	Tejfőlös karfiolleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 753 ZS: 18,7 TZS: 3,7 FH: 35,2 SZH: 107,8 CK: 6,4 SÓ: 3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Reszelt tésztaleves Erdélyi rakott káposzta  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:478 ZS: 29,1 TZS: 10,1 FH: 17,8 SZH:30,4 CK:6 SÓ: 5,6	Paradicsomleves Sertéssült Parasztos burgonya Cékla édesítőszerrel Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 785 ZS: 37,7 TZS: 9,7 FH: 26,2 SZH: 80,6 CK: 34 SÓ: 2,5	Babgulyás sertéshússal Túrós bukta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 761 ZS: 22,7 TZS: 8,5 FH: 28,8 SZH: 106 CK: 15 SÓ: 1,4	Csontleves Bácskai rizses hús Káposztasaláta Müzi szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,10,12 EN: 613 ZS: 26,6 TZS: 6,6 FH: 19,9 SZH: 72,1 CK: 9,3 SÓ:1,9	Tejfőlös karfiolleves Sertéspörkölt Galuska Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 691 ZS: 28 TZS: 7,3 FH: 24,3 SZH: 81,4 CK: 6,2 SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZZONNA</b>	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 197 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 8 SZH: 22,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4	Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 215 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4 SZH: 31,9 CK: 0,5 SÓ:1,6	Sajtos rúd Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 216 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3 SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4	<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 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 A-B menü

2021.02.08.–2021.02.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,6	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 229 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 7,8 SZH: 39,6    CK: 8    SÓ: 1,3	Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 242 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH: 39,1    CK: 7,7    SÓ: 1,2	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 325 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH: 53,6    CK: 22,3    SÓ:1,4	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 208 ZS: 4,2    TZS: 1,2    FH: 8,4 SZH: 34,7    CK: 7,7    SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD A</b>	Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:696 ZS: 26,1    TZS: 6,8    FH: 23,5 SZH:85,3    CK:7,5    SÓ: 2,6	Daragaluska leves Szezámmagos sertés fasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11 EN: 760 ZS: 32,4    TZS: 7,6    FH: 27,1 SZH: 84,8    CK: 7,3    SÓ: 3,9	Csirke raguleves Káposztás kocka Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 577 ZS: 15,1    TZS: 2,1    FH: 24,9 SZH: 84,2    CK: 20,9    SÓ: 0,8	Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerral  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 588 ZS: 32,7    TZS: 7,4    FH: 23,8 SZH: 47,2    CK: 1,6    SÓ:3,5	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 721 ZS: 20,6    TZS: 3,6    FH: 23,3 SZH: 109    CK: 27,4    SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD B</b>	Hagyma krémleves Kenyérkocka Bakonyi sertésragu Szarvacska tészta  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:619 ZS: 27,2    TZS: 8,1    FH: 23,6 SZH:67,5    CK:3,8    SÓ: 3	Daragaluska leves Magyaros csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerral  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 504 ZS: 20,2    TZS: 3,9    FH: 22,6 SZH: 53    CK: 1,3    SÓ: 4,2	Csirke raguleves Csokoládé ízű gombóc Porcukor szórát Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN: 1014 ZS: 17,7    TZS: 1,6    FH: 32,7 SZH: 172,3    CK: 40,4    SÓ: 2,2	Kertészleves Sertés aprópecsenye Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 747 ZS: 27,6    TZS: 6,8    FH: 31,2 SZH: 90,2    CK: 5,3    SÓ:2,5	Gyümölcsleves Sertésszelet párizsiasan Póréhagymás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 1137 ZS: 63,3    TZS: 12    FH: 26,4 SZH: 114    CK: 26,4    SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZZONNA</b>	Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS: 4,1    TZS: 2,2    FH: 8,2 SZH:33,5    CK:1,3    SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 8,1 SZH: 30,3    CK: 0,7    SÓ: 1,3	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 209 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 7,9 SZH: 21,7    CK: 0,3    SÓ: 1,1	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 275 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,8 SZH: 31,4    CK: 0,5    SÓ:2	Túró desszert Alma  <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 A-B menü

2021.02.15.–2021.02.21.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	Tea Körözött Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:236 ZS:3,5 TZS:2 FH:10,1 SZH:38,4 CK:8 SÓ:0,7	Tea Szezámgyöngy vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN:279 ZS:9,7 TZS:5,3 FH:6,3 SZH:39,8 CK:8,5 SÓ:1,3	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:333 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,4	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:253 ZS:5 TZS:2,2 FH:7,4 SZH:40,9 CK:9,9 SÓ:1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:619 ZS:25,1 TZS:8,3 FH:23 SZH:74 CK:42,2 SÓ:2,8	Vajás galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:519 ZS:22,7 TZS:6,9 FH:22,4 SZH:52,6 CK:4,5 SÓ:3	Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:914 ZS:23 TZS:6 FH:23,8 SZH:127 CK:38,4 SÓ:1,9	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:575 ZS:18,8 TZS:3,5 FH:24,1 SZH:74,9 CK:2,1 SÓ:2,5	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:726 ZS:20,5 TZS:5,4 FH:34,9 SZH:95,6 CK:5,5 SÓ:3,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Almalé 100%-os Szárnyas paella Vegyes saláta Mandarin  <u>Allergének:</u> EN:553 ZS:12,4 TZS:1,9 FH:20,6 SZH:87,6 CK:40,1 SÓ:1,3	Vajás galuska leves Rozsdás mártás Natúr sertés szelet Tört burgonya Csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:711 ZS:41,2 TZS:12,4 FH:24,7 SZH:54,9 CK:5,1 SÓ:3,5	Bakonyi betyárleves sertéshússal Tejfőlös-túrós metélt Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:673 ZS:27,6 TZS:11,9 FH:32,9 SZH:66,5 CK:13,3 SÓ:1,4	Tarhonya leves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:717 ZS:32,8 TZS:8,1 FH:26,8 SZH:74,9 CK:14,5 SÓ:3,1	Zöldség krémleves Leves gyöngy Csirkepörkölt Galuska Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:662 ZS:24,9 TZS:6,5 FH:26,7 SZH:80,9 CK:4,3 SÓ:4,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZZONNA</b>	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:4,4 TZS:2,4 FH:8,4 SZH:32,5 CK:1,3 SÓ:1,1	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:240 ZS:7,9 TZS:2,6 FH:8 SZH:32,9 CK:0,5 SÓ:1,8	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:265 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,8	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS:3,4 TZS:0,8 FH:10 SZH:31,9 CK:0,4 SÓ:1,3	Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	<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 ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
 1. Glutén tartalmú 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 kizsoltatást 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 A-B menü

2021.02.22.–2021.02.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tea Citrusos túrókrém Zsemle	Tea Házi füstölt sajtkrém Kifli	Kakaós tej Foszlós kalács	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,3	EN: 247 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH: 42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7	EN: 273 ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH: 8,9 SZH: 34 CK: 8,5 SÓ: 0,9	EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH: 54 CK: 28,6 SÓ:0,8	EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Házi csalamádé	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Édes fűszeres körtés szelet	Legényfogyó leves Mákos metélt Narancs	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag	Szilvaleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:692 ZS: 31,9 TZS: 8,9 FH: 21 SZH:76,5 CK:8,7 SÓ: 1,9	EN: 781 ZS: 26,6 TZS: 5,9 FH: 26,1 SZH: 103,6 CK: 22,1 SÓ: 3,4	EN: 704 ZS: 20 TZS: 4,9 FH: 24 SZH: 102,9 CK: 43,3 SÓ: 1,3	EN: 486 ZS: 19,9 TZS: 5 FH: 18,2 SZH: 56,4 CK: 12,4 SÓ:1,8	EN: 793 ZS: 31,2 TZS: 6 FH: 21,3 SZH: 102,8 CK: 30,3 SÓ: 2,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tárkonyos zöldség leves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Lebbencsleves Sertésszelet lillahagymás sajtkrémmel Zöldséges rizs Édes fűszeres körtés szelet	Legényfogyó leves Pizzás csiga Narancs	Csontleves Hentes sertés tokány Tarhonya	Szilvaleves Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:716 ZS: 26,6 TZS: 9,2 FH: 34,9 SZH:89,6 CK:9,1 SÓ: 3,5	EN: 918 ZS: 43,5 TZS: 12,2 FH: 32 SZH: 96,9 CK: 19,4 SÓ: 0,6	EN: 596 ZS: 26,7 TZS: 11,4 FH: 19,4 SZH: 64,1 CK: 17,3 SÓ: 1,6	EN: 595 ZS: 28,2 TZS: 7,1 FH: 24,4 SZH: 61 CK: 5 SÓ:3,5	EN: 645 ZS: 23,4 TZS: 4,9 FH: 27,4 SZH: 76,3 CK: 28,5 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Jégscapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:224 ZS: 9,5 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:28 CK:1,3 SÓ: 1,1	EN: 259 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,7	EN: 248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 8,6 SZH: 32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ:1,2	EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	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. Glutén tartalmú 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.