

Budapest

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2021.02.01.–2021.02.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Gabonapehely

Allergének:  
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

Allergének:  
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

Allergének:  
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

Allergének:  
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

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 250  
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1  
SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Reszelt tésztaleves  
Főtt tojás  
Parajmártás  
Főtt burgonya fél adag

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:423  
ZS: 17,8 TZS: 3,5 FH: 14  
SZH:44,8 CK:6,6 SÓ: 0,9

Paradicsomleves  
Kukoricás csirkeragu  
Bulgur  
Narancs

Allergének:  
1,3,9

EN: 815  
ZS: 21,8 TZS: 2,8 FH: 30,9  
SZH: 109,4 CK: 32,3 SÓ: 2

Babgulyás sertéshússal  
Szilvatöltelikes gombóc  
Fahéjas szórát  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN: 1116  
ZS: 28,7 TZS: 4,4 FH: 38,8  
SZH: 205,1 CK: 61,3 SÓ: 2,3

Csontleves  
Eszterházy sertés ragu  
Copfocská tészta  
Müzlizsulet

Allergének:  
1,3,5,6,7,9,10,12

EN: 721  
ZS: 31,2 TZS: 8,1 FH: 26,1  
SZH: 81,7 CK: 13,1 SÓ: 2,8

Tejfőlös karfiolleves  
Rántott csirkemell  
Póréhagymás rizs  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 827  
ZS: 20,1 TZS: 3,9 FH: 39,2  
SZH: 119,3 CK: 7,4 SÓ: 3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Reszelt tésztaleves  
Erdélyi rakott káposzta

Allergének:  
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

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 848  
ZS: 42,3 TZS: 10,7 FH: 28,9  
SZH: 85,1 CK: 34,6 SÓ: 3,3

Babgulyás sertéshússal  
Túrós buktá  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
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  
Müzlizsulet

Allergének:  
1,3,5,6,9,10,12

EN: 707  
ZS: 31,1 TZS: 7,7 FH: 23,3  
SZH: 81,7 CK: 9,6 SÓ: 2,1

Tejfőlös karfiolleves  
Sertéspörkölt  
Galuska  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 788  
ZS: 32,8 TZS: 8,5 FH: 28,1  
SZH: 90,7 CK: 7,3 SÓ: 2,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
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

Allergének:  
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

Allergének:  
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

Allergének:  
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

Allergének:  
1,3,7

EN: 216  
ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3  
SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4

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 keresztzennyezéssel 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 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.

Budapest

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2021.02.08.–2021.02.14.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:781 ZS: 30,5 TZS: 7,8 FH: 26,8 SZH:92,7 CK:8,6 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: 667 ZS: 17,2 TZS: 2,3 FH: 27,4 SZH: 99,3 CK: 25,5 SÓ: 1,8	Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 643 ZS: 35,5 TZS: 8,2 FH: 26,2 SZH: 51,5 CK: 1,7 SÓ:3,7	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 763 ZS: 21,6 TZS: 3,7 FH: 24,3 SZH: 116,1 CK: 28,4 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Hagyma krémleves Kenyérkocka Bakonyi sertésragu Szarvacskás tészta  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:705 ZS: 32,3 TZS: 9,6 FH: 27,1 SZH:73,7 CK:4,2 SÓ: 3,1	Daragaluska leves Magyaros csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 572 ZS: 23 TZS: 4,7 FH: 27 SZH: 58,4 CK: 1,6 SÓ: 4,5	Csirke raguleves Csokoládé ízű gombóc Porcukor szórát Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN: 1023 ZS: 17,7 TZS: 1,6 FH: 32,8 SZH: 174,2 CK: 42,4 SÓ: 2,2	Kertészleves Sertés aprópecsenye Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 785 ZS: 30,8 TZS: 7,7 FH: 33,3 SZH: 90,5 CK: 5,3 SÓ:2,5	Gyümölcsleves Sertésszelet párizsiasan Póréahagymás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 1252 ZS: 70,2 TZS: 13,3 FH: 29,6 SZH: 123,9 CK: 27,5 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</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: 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. Szezámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2021.02.15.–2021.02.21.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	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 Kigyóborka  <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 Kigyóborka  <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:717 ZS:30,5 TZS:10,2 FH:27,4 SZH:81,8 CK:46 SÓ:3	Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:573 ZS:25,9 TZS:7,8 FH:25,6 SZH:55,3 CK:4,8 SÓ:3,1	Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:932 ZS:23,1 TZS:6 FH:23,8 SZH:131,6 CK:41,4 SÓ:1,9	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:640 ZS:20,8 TZS:3,9 FH:28,6 SZH:82,2 CK:2,3 SÓ:2,7	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:793 ZS:21,7 TZS:5,6 FH:38,7 SZH:104,9 CK:6,3 SÓ:3,6	<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:644 ZS:15,1 TZS:2,3 FH:24,7 SZH:100 CK:43,3 SÓ:1,3	Vajas galuska leves Rozsdás mártás Natúr sertés szelet Tört burgonya Csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:774 ZS:45,8 TZS:13,5 FH:27,3 SZH:59,3 CK:5,4 SÓ:4,3	Bakonyi betyárleves sertéshússal Tejfölös, túrós metélt Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:721 ZS:29 TZS:12,8 FH:35,6 SZH:72,2 CK:13,8 SÓ:1,4	Tarhonya leves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:745 ZS:34,8 TZS:8,8 FH:28,8 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:734 ZS:27,6 TZS:6,9 FH:30,9 SZH:88,4 CK:4,8 SÓ:4,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</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 sajt szelet 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 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 felső tagozat A-B menü

2021.02.22.–2021.02.28.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN:359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,3	Tea Citrusos túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 247 ZS: 3,3    TZS: 1,9    FH: 9,6 SZH: 42,2    CK: 11,6    SÓ: 0,7	Tea Házi füstölt sajtkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 273 ZS: 10,9    TZS: 5,1    FH: 8,9 SZH: 34    CK: 8,5    SÓ: 0,9	Kakaós tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 4,6    FH: 11,6 SZH: 54    CK: 28,6    SÓ:0,8	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 245 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD A</b>	Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:784 ZS: 36,8    TZS: 10,5    FH: 24,6 SZH:84,5    CK:9,9    SÓ: 2	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Édes fűszeres körtés szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 781 ZS: 26,6    TZS: 5,9    FH: 26,1 SZH: 103,6    CK: 22,1    SÓ: 3,4	Legényfogyó leves Mákos metélt Narancs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 752 ZS: 20,8    TZS: 5    FH: 25,4 SZH: 111,5    CK: 46,3    SÓ: 1,3	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 527 ZS: 20,9    TZS: 5,1    FH: 18,9 SZH: 63,5    CK: 16,2    SÓ:1,9	Szilvaleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 828 ZS: 32,2    TZS: 6,1    FH: 22,1 SZH: 108,2    CK: 30,3    SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD B</b>	Tárkonyos zöldség leves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:731 ZS: 28,4    TZS: 10,2    FH: 36,8 SZH:89,7    CK:9,1    SÓ: 3,6	Lebbencsleves Sertésszelet lillahagymás sajtkrémmel Zöldséges rizs Édes fűszeres körtés szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 1003 ZS: 48,2    TZS: 13,7    FH: 35,5 SZH: 103,8    CK: 19,9    SÓ: 0,7	Legényfogyó leves Pizzás csiga Narancs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 596 ZS: 26,7    TZS: 11,4    FH: 19,4 SZH: 64,1    CK: 17,3    SÓ: 1,6	Csontleves Hentes sertés tokány Tarhonya  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10 EN: 673 ZS: 32,4    TZS: 8,4    FH: 28,2 SZH: 67,5    CK: 5,6    SÓ:3,7	Szilvaleves Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 710 ZS: 26,3    TZS: 5,4    FH: 31,4 SZH: 81,6    CK: 28,9    SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS: 9,5    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:28    CK:1,3    SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 259 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH: 32,9    CK: 0,5    SÓ: 1,7	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 248 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH: 8,6 SZH: 32,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Jégsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 228 ZS: 9,1    TZS: 0,2    FH: 7,9 SZH: 27,3    CK: 0,4    SÓ:1,2	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4	<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. 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 kizsologást 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.