

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 06.–2023. 11. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 270 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 39,9 CK: 8 SÓ: 1,76</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH: 10,3 SZH: 38,3 CK: 8 SÓ: 0,84</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH: 37,7 CK: 13,5 SÓ:0,55</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH: 40,4 CK: 7,9 SÓ: 1,32</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:759 ZS: 31,1 TZS: 7,5 FH: 18,9 SZH:69,9 CK:6,2 SÓ: 2,75</p>	<p>Húslevés Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 764 ZS: 18,4 TZS: 5,8 FH: 22,2 SZH: 69,9 CK: 13,7 SÓ: 1,53</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 685 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,9 SZH: 89,8 CK: 33,2 SÓ: 1,39</p>	<p>Csirkerağuleves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 601 ZS: 22,9 TZS: 10,3 FH: 32,1 SZH: 54,3 CK: 4,3 SÓ:1,36</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 613 ZS: 7,7 TZS: 1,8 FH: 25,8 SZH: 74,1 CK: 7,4 SÓ: 1,82</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Göngyölt sertészelet Kukoricás rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:704 ZS: 29,6 TZS: 7,2 FH: 31,7 SZH:74,3 CK:6 SÓ: 2,88</p>	<p>Húslevés Pusztapörkölt Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 17,4 TZS: 5,5 FH: 20,4 SZH: 60,8 CK: 14,7 SÓ: 2,71</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Franciasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 661 ZS: 34,9 TZS: 8 FH: 20,4 SZH: 62,5 CK: 32,9 SÓ: 1,71</p>	<p>Csirke rağuleves Rizsfelfújt Sárgabarack extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 629 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 24,1 SZH: 87 CK: 28,8 SÓ:0,82</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 739 ZS: 39,5 TZS: 11,3 FH: 19,1 SZH: 84,9 CK: 11 SÓ: 1,78</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:32,8 CK:1,3 SÓ: 1,26</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 198 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 30,6 CK: 1,5 SÓ: 0,89</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</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: 1,53</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ:1,39</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,13</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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 13.–2023. 11. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2 SZH: 39,4 CK: 7,7 SÓ: 0,98</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH: 52,4 CK: 26,7 SÓ:0,82</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,6 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 A	<p>Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:687 ZS: 22,3 TZS: 6,3 FH: 21,8 SZH:87,7 CK:29,8 SÓ: 1,77</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 19,1 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH: 82,3 CK: 20 SÓ: 2,33</p>	<p>Gulyásleves Morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 735 ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 26,2 SZH: 120,2 CK: 21,9 SÓ: 2,31</p>	<p>Zöldborsóleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 17,1 TZS: 2,1 FH: 19,3 SZH: 84,2 CK: 11,3 SÓ:1,9</p>	<p>Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 622 ZS: 21,5 TZS: 3,7 FH: 23,5 SZH: 73,7 CK: 3,1 SÓ: 2,49</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 B	<p>Gyümölcsleves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:652 ZS: 16,1 TZS: 3,7 FH: 29,9 SZH:95,2 CK:26,8 SÓ: 3,01</p>	<p>Kertészleves Csirkés paella Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 667 ZS: 17,5 TZS: 4 FH: 24 SZH: 52,1 CK: 2,9 SÓ: 2,45</p>	<p>Gulyásleves Juhtúrós sztrapacska Fokhagymás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 692 ZS: 34,4 TZS: 17 FH: 31,3 SZH: 53,5 CK: 2,9 SÓ: 1,53</p>	<p>Zöldborsóleves Vadas marhatokány Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 614 ZS: 23,7 TZS: 6,9 FH: 24,3 SZH: 72,4 CK: 9,9 SÓ:0,9</p>	<p>Magyaros gombaleves Tejberizs Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 629 ZS: 10,7 TZS: 5,9 FH: 16,1 SZH: 91,6 CK: 35,4 SÓ: 0,82</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 Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,5 TZS: 2 FH: 8,3 SZH: 30 CK: 0,9 SÓ: 1,23</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,39</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 31,8 CK: 0,6 SÓ:1,63</p>	<p>Túró desszert Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 165 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 28,2 CK: 27,1 SÓ: 0,03</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 20.–2023. 11. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,9    TZS: 0,3    FH: 4,6 SZH: 40,4    CK: 7,9    SÓ: 1,32</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 271 ZS: 8,7    TZS: 3    FH: 8,1 SZH: 38,4    CK: 7,6    SÓ: 1,58</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6    TZS: 2,7    FH: 10,5 SZH: 48,2    CK: 22,3    SÓ:0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 6,6    TZS: 1,3    FH: 7,4 SZH: 40,1    CK: 8,6    SÓ: 1,11</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Csontleves Bácskai rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:642 ZS: 23,7    TZS: 6,8    FH: 19,5 SZH:61,1    CK:5    SÓ: 2,22</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 743 ZS: 37,3    TZS: 10,9    FH: 33 SZH: 66,9    CK: 9,8    SÓ: 1,32</p>	<p>Tojásleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 623 ZS: 20,3    TZS: 2,5    FH: 22,4 SZH: 82,2    CK: 8,3    SÓ: 2,16</p>	<p>Tavaszi leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 680 ZS: 24,9    TZS: 6,5    FH: 31,1 SZH: 73,1    CK: 1,1    SÓ:1,83</p>	<p>Hamisgulyás Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 735 ZS: 13,4    TZS: 1,9    FH: 20,7 SZH: 163,5    CK: 42,9    SÓ: 2,03</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Csontleves Csirke nuggets Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:633 ZS: 10,3    TZS: 2    FH: 25,3 SZH:82,3    CK:12,6    SÓ: 2,44</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Vasi pecsenye Burgonyapüré Barackbefőtt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 701 ZS: 42,5    TZS: 12    FH: 29,6 SZH: 69,4    CK: 12,7    SÓ: 1,35</p>	<p>Tojásleves Hentes sertéstokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 629 ZS: 29,9    TZS: 7,7    FH: 26,6 SZH: 62    CK: 4,6    SÓ: 1,21</p>	<p>Tavaszi leves Csőben sült brokkoli sertéshússal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 627 ZS: 30,2    TZS: 10,2    FH: 21,6 SZH: 15,3    CK: 1,6    SÓ:1,21</p>	<p>Hamisgulyás Piskóta kocka Csokoládés öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 10,7    TZS: 3,9    FH: 16 SZH: 111,3    CK: 63,8    SÓ: 0,52</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 5,9 SZH:32,1    CK:1,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4    TZS: 1,4    FH: 8,7 SZH: 29,3    CK: 0,5    SÓ: 1,51</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6 SZH: 30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,33</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8,6 SZH: 33,1    CK: 0,7    SÓ:1,75</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: 1,15</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 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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	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 Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH: 38,9 CK: 8,6 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 37,9 CK: 8,6 SÓ: 0,95</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,6 SÓ: 1,05</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 A	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:616 ZS: 15,7 TZS: 5,3 FH: 15,3 SZH:84,4 CK:27,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Francia hagyma leves Sertésragu Jóasszony módra Bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 733 ZS: 26 TZS: 7,7 FH: 24,6 SZH: 86,6 CK: 20,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 682 ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH: 50,6 CK: 10,9 SÓ: 1,64</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Kukorica morzsás csirkemell csíkok Vajas burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 649 ZS: 25,9 TZS: 6,8 FH: 19,7 SZH: 78,9 CK: 3,8 SÓ:2,82</p>	<p>Lebbencsleves Tejberizs Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 607 ZS: 12,5 TZS: 7,2 FH: 16,9 SZH: 98 CK: 35,8 SÓ: 0,94</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 B	<p>Almalé 100%-os Tavaszi rizses hús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:631 ZS: 21,6 TZS: 5,4 FH: 18,8 SZH:77,8 CK:24,7 SÓ: 2,07</p>	<p>Francia hagyma leves Fokhagymás csirkecsíkok Pírtott burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 601 ZS: 24,7 TZS: 4,2 FH: 22,2 SZH: 64 CK: 6,8 SÓ: 1,84</p>	<p>Zöldségleves Gombapaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 622 ZS: 13,4 TZS: 3,7 FH: 14,6 SZH: 59,3 CK: 3,8 SÓ: 0,92</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Eszterházy sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 638 ZS: 27,7 TZS: 8,9 FH: 23,4 SZH: 71 CK: 9,1 SÓ:0,71</p>	<p>Lebbencsleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 674 ZS: 28,6 TZS: 5,7 FH: 14,8 SZH: 82,9 CK: 8,4 SÓ: 2,26</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 Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,3 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH: 31,2 CK: 0,6 SÓ: 1,58</p>	<p>Libazsír Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 297 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,8 SZH: 32,3 CK: 0,4 SÓ: 1,07</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ:1,52</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55</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. 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.