

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2023. 11. 06.–2023. 11. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 270 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 39,9 CK: 8 SÓ: 1,76	Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 240 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH: 10,3 SZH: 38,3 CK: 8 SÓ: 0,84	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:0,55	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 213 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH: 40,4 CK: 7,9 SÓ: 1,32	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya <u>Allergének:</u> 1 EN:759 ZS: 31,1 TZS: 7,5 FH: 18,9 SZH:69,9 CK:6,2 SÓ: 2,75	Húslevés Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 764 ZS: 18,4 TZS: 5,8 FH: 22,2 SZH: 69,9 CK: 13,7 SÓ: 1,53	Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 685 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,9 SZH: 89,8 CK: 33,2 SÓ: 1,39	Csirkerağuleves Sajtos-tejfölös tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 701 ZS: 22,9 TZS: 10,3 FH: 32,1 SZH: 66,3 CK: 4,3 SÓ:1,36	Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 731 ZS: 7,7 TZS: 1,8 FH: 25,8 SZH: 79,1 CK: 7,4 SÓ: 1,82	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Göngyölt sertészelet Kukoricás rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:704 ZS: 29,6 TZS: 7,2 FH: 31,7 SZH:74,3 CK:6 SÓ: 2,88	Húslevés Pusztapörkölt Csemegeuborka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 711 ZS: 17,4 TZS: 5,5 FH: 20,4 SZH: 65,8 CK: 14,7 SÓ: 2,71	Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Franciasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 769 ZS: 34,9 TZS: 8 FH: 20,4 SZH: 68,5 CK: 32,9 SÓ: 1,71	Csirke rağuleves Rizsfelfújt Sárgabarack extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 720 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 24,1 SZH: 94 CK: 28,8 SÓ:0,82	Citromos kerti leves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 739 ZS: 39,5 TZS: 11,3 FH: 19,1 SZH: 84,9 CK: 11 SÓ: 1,78	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:32,8 CK:1,3 SÓ: 1,26	Sajtkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 198 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 30,6 CK: 1,5 SÓ: 0,89	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,53	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ:1,39	Piskóta szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,13	<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 keresztzennyezéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2023. 11. 13.–2023. 11. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,89	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2 SZH: 39,4 CK: 7,7 SÓ: 0,98	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 349 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH: 52,4 CK: 26,7 SÓ:0,82	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,6 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:707 ZS: 22,3 TZS: 6,3 FH: 21,8 SZH:90,7 CK:29,8 SÓ: 1,77	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 710 ZS: 19,1 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH: 88,3 CK: 20 SÓ: 2,33	Gulyásleves Morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 735 ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 26,2 SZH: 120,2 CK: 21,9 SÓ: 2,31	Zöldborsóleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12 EN: 603 ZS: 17,1 TZS: 2,1 FH: 19,3 SZH: 84,2 CK: 11,3 SÓ:1,9	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 730 ZS: 21,5 TZS: 3,7 FH: 23,5 SZH: 73,7 CK: 3,1 SÓ: 2,49	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Gyümölcsleves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:755 ZS: 16,1 TZS: 3,7 FH: 29,9 SZH:99,2 CK:26,8 SÓ: 3,01	Kertészleves Csirkés paella Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 722 ZS: 17,5 TZS: 4 FH: 24 SZH: 58,1 CK: 2,9 SÓ: 2,45	Gulyásleves Juhtúrós sztrapacska Fokhagymás tejföl <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 702 ZS: 34,4 TZS: 17 FH: 31,3 SZH: 56,5 CK: 2,9 SÓ: 1,53	Zöldborsóleves Vadas marhatokány Szarvacska tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:740 ZS: 23,7 TZS: 6,9 FH: 24,3 SZH: 79,4 CK: 9,9 SÓ:0,9	Magyaros gombaleves Tejberizs Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 709 ZS: 10,7 TZS: 5,9 FH: 16,1 SZH: 98,6 CK: 35,4 SÓ: 0,82	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZZONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,5 TZS: 2 FH: 8,3 SZH: 30 CK: 0,9 SÓ: 1,23	Olasz felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,39	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 31,8 CK: 0,6 SÓ:1,63	Túró desszert Körte <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 165 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 28,2 CK: 27,1 SÓ: 0,03	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 étkeztetést 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.

Budapest

Általános Iskola Felső 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>EN713 ZS: 23,7 TZS: 6,8 FH: 19,5 SZH:65,1 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: 729 ZS: 20,3 TZS: 2,5 FH: 22,4 SZH: 88,2 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: 720 ZS: 24,9 TZS: 6,5 FH: 31,1 SZH: 88,1 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:720 ZS: 10,3 TZS: 2 FH: 25,3 SZH:89,3 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: 712 ZS: 29,9 TZS: 7,7 FH: 26,6 SZH: 69 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: 722 ZS: 30,2 TZS: 10,2 FH: 21,6 SZH: 17,3 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: 703 ZS: 10,7 TZS: 3,9 FH: 16 SZH: 119,3 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) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

Budapest

Általános Iskola Felső 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:708 ZS: 15,7 TZS: 5,3 FH: 15,3 SZH:89,4 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: 702 ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH: 58,6 CK: 10,9 SÓ: 1,64</p>	<p>Édes gyökréMLEVES Leves gyöngy Kukorica morzsás csirkemell csíkok Vajas burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 766 ZS: 25,9 TZS: 6,8 FH: 19,7 SZH: 83,9 CK: 3,8 SÓ:2,82</p>	<p>Lebbencsleves Tejberizs Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 710 ZS: 12,5 TZS: 7,2 FH: 16,9 SZH: 99 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:731 ZS: 21,6 TZS: 5,4 FH: 18,8 SZH:79,8 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: 721 ZS: 24,7 TZS: 4,2 FH: 22,2 SZH: 75 CK: 6,8 SÓ: 1,84</p>	<p>Zöldségleves Gombapaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 723 ZS: 13,4 TZS: 3,7 FH: 14,6 SZH: 64,3 CK: 3,8 SÓ: 0,92</p>	<p>Édes gyökréMLEVES Leves gyöngy Eszterházy sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 738 ZS: 27,7 TZS: 8,9 FH: 23,4 SZH: 78 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: 779 ZS: 28,6 TZS: 5,7 FH: 14,8 SZH: 89,9 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 laktóz); 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.