

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.04.29.–2024.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
EBÉD A	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>
	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FK: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01</p>	<p>Brokkolikrémleves Levesgyöngy Rántott harcsafilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 768 ZS: 17,1 TZS: 4,4 FK: 33,4 SZH: 116,2 CK: 16,2 SÓ: 1,75</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 749 ZS: 24 TZS: 4,8 FK: 23,2 SZH: 108,2 CK: 43,8 SÓ:0,27</p>	<p>Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 503 ZS: 18,8 TZS: 3 FK: 18,6 SZH: 58,8 CK: 3,7 SÓ: 2,07</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>
	<p>Eperkrémleves Parajos penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:553 ZS: 14,6 TZS: 3,9 FK: 17,1 SZH:86,6 CK:33,8 SÓ: 0,53</p>	<p>Brokkolikrémleves Levesgyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 655 ZS: 17,1 TZS: 4,3 FK: 30,1 SZH: 91,7 CK: 17,1 SÓ: 1,37</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p>Gulyásleves Langalló Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 636 ZS: 30,3 TZS: 12,7 FK: 24,8 SZH: 63,5 CK: 13,6 SÓ:1,63</p>	<p>Magyaros gombaleves Rizsfelfújt Csokoládés öntet Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 735 ZS: 10,6 TZS: 4,1 FK: 20 SZH: 133,6 CK: 40,2 SÓ: 1,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>
<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: 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. Szérum; 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), FK (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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.05.06.–2024.05.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Daragaluska leves
Csikós sertéstokány
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:691
ZS: 29,8 TZS: 9,2 FH: 23,3
SZH: 80,3 CK: 12,5 SÓ: 0,96

Pikáns karfiolkrémleves
Pirított napraforgómag
Bolognai spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9,12

EN: 831
ZS: 41,9 TZS: 12,8 FH: 37,3
SZH: 73,7 CK: 12,8 SÓ: 1,19

Görög gyümölcsleves
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Vitaminaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 805
ZS: 11,5 TZS: 3,8 FH: 39,4
SZH: 130,1 CK: 40,2 SÓ: 1,31

Tavaszi leves
Sertésfasírt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 637
ZS: 23,4 TZS: 6,4 FH: 30,7
SZH: 67,1 CK: 1,8 SÓ: 2,11

Lebbencsleves
Túrótöltelikes gombóc
Porcukor szórat

Allergének:
1,7,12

EN: 797
ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,3
SZH: 143,8 CK: 24,6 SÓ: 2,29

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Daragaluska leves
Csirke nuggets
Kertifőzelék
Félbarna kenyér
Alma

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:544
ZS: 15,8 TZS: 4,6 FH: 19,1
SZH: 78,4 CK: 21 SÓ: 2,36

Pikáns karfiolkrémleves
Pirított napraforgómag
Gödöllői töltött csirkecomb
Petrezselymes rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 998
ZS: 52 TZS: 7,8 FH: 43,3
SZH: 84,9 CK: 8,5 SÓ: 2,34

Görög gyümölcsleves
Hentes sertéstokány
Orsó tészta

Allergének:
1,7,10,12

EN: 774
ZS: 28,5 TZS: 8,6 FH: 29,9
SZH: 98,4 CK: 35 SÓ: 1,33

Tavaszi leves
Sertésflekken
Hagymás tört burgonya
Párolt káposzta

Allergének:
1,3,12

EN: 732
ZS: 39,8 TZS: 9,2 FH: 24,5
SZH: 63,8 CK: 12,4 SÓ: 0,82

Lebbencsleves
Aranygaluska
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,12

EN: 886
ZS: 22,8 TZS: 4 FH: 22,5
SZH: 142,9 CK: 47,3 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

ÉTLAP

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.05.13.–2024.05.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:							
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
	Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Körte	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	Édes gyökérkrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Alma		
	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9		<u>Allergének:</u>
EN:494		EN: 760	EN: 646	EN: 747	EN: 691		EN:
ZS: 22,4 TZS: 7,2 FH: 19,5	ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH: 24,6	ZS: 19,9 TZS: 8,7 FH: 18,5	ZS: 25,7 TZS: 8,5 FH: 36,6	ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20,5	ZS: 27,9 TZS: 4,6 FH: 21,5	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:49,7 CK:21,5 SÓ: 1,08	SZH: 79,6 CK: 6,9 SÓ: 0,79	SZH: 92,7 CK: 35,5 SÓ: 3,86	SZH: 89,6 CK: 16,2 SÓ:1,44	SZH: 94,1 CK: 38,5 SÓ: 1,2	SZH: 140,1 CK: 38,1 SÓ: 1,7	SZH:	SZH: CK: SÓ:
	Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta, Joghurt öntet Körte	Karamellás körteleves Csirkés paella Káposztasaláta	Édes gyökérkrémleves Levesgyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta	Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás Alma		
	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12		<u>Allergének:</u>
EN:583		EN: 829	EN: 726	EN: 691	EN: 921		EN:
ZS: 28,8 TZS: 9,4 FH: 21,9	ZS: 43,2 TZS: 5,6 FH: 27,5	ZS: 21,6 TZS: 5,8 FH: 28,7	ZS: 29,9 TZS: 9,3 FH: 25,4	ZS: 27,9 TZS: 4,6 FH: 21,5	ZS: 27,9 TZS: 4,6 FH: 21,5	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:56,7 CK:9,6 SÓ: 0,99	SZH: 74,4 CK: 7,8 SÓ: 1,13	SZH: 102,1 CK: 44,8 SÓ: 1,38	SZH: 79,1 CK: 13,5 SÓ:0,82	SZH: 140,1 CK: 38,1 SÓ: 1,7	SZH: 140,1 CK: 38,1 SÓ: 1,7	SZH:	SZH: CK: SÓ:
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:							
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	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 étkeztetést 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.05.20.–2024.05.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:							
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka	Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Édesburgonya krémleves Levesgyöngy Póréhagymás sajtkrém csirkeragu Rizibizi Körte	Lenecsleves Túrós metélt Félbarna kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0		EN: 723	EN: 467	EN: 714	EN: 698		
ZS:	TZS: FH:	ZS: 28 TZS: 8,6 FH: 23,3	ZS: 19,7 TZS: 5,8 FH: 16,4	ZS: 21,2 TZS: 7,1 FH: 34,1	ZS: 19,3 TZS: 6,8 FH: 29,3		
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 92,2 CK: 32,1 SÓ: 1,92	SZH: 54 CK: 4,6 SÓ: 1,77	SZH: 94,2 CK: 12,8 SÓ: 1,28	SZH: 100 CK: 18,8 SÓ: 0,82		
EBÉD B	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pírtott burgonya Amerikai káposztasaláta	Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta	Édesburgonya krémleves Levesgyöngy Marhapörkölt Galuska Cékla savanyúság Körte	Lenecsleves Lekváros bukta Félbarna kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0		EN: 760	EN: 541	EN: 847	EN: 798		
ZS:	TZS: FH:	ZS: 30 TZS: 12,5 FH: 28,3	ZS: 22,9 TZS: 8,2 FH: 25,1	ZS: 32,2 TZS: 9,4 FH: 26,4	ZS: 17,9 TZS: 2,5 FH: 22,2		
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 87 CK: 37,3 SÓ: 2,02	SZH: 57,4 CK: 9,7 SÓ: 0,79	SZH: 107,4 CK: 15,7 SÓ: 2,12	SZH: 133,1 CK: 31,8 SÓ: 0,86		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:							
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.05.27.–2024.06.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:
SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:
CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:
EBÉD A	Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Ostya szelet	Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves Mákos nudl Vaníliás öntet	Tojásleves Rántott harcsafilé Kukoricás rizs Tzatziki Alma	Meggye leves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya		
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:853	EN:519	EN:745	EN:780	EN:626	EN:	EN:	
ZS:39,8	ZS:20,8	ZS:17,3	ZS:20,6	ZS:21,1	ZS:	ZS:	
TZS:10,4	TZS:6,4	TZS:4,9	TZS:4	TZS:5,5	TZS:	TZS:	
FH:29,3	FH:19,8	FH:31,2	FH:35,8	FH:18,7	FH:	FH:	
SZH:91,3	SZH:60,3	SZH:110,6	SZH:109,7	SZH:84,3	SZH:	SZH:	
CK:22,3	CK:10,3	CK:53	CK:12,6	CK:32,8	CK:	CK:	
SÓ:0,82	SÓ:1,96	SÓ:1,95	SÓ:1,85	SÓ:3,03	SÓ:	SÓ:	
EBÉD B	Tejfölös zöldbableves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta Ostya szelet	Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs	Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság	Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma	Meggye leves Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás		
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:946	EN:629	EN:572	EN:770	EN:916	EN:	EN:	
ZS:52,3	ZS:19,5	ZS:15	ZS:34,1	ZS:23,4	ZS:	ZS:	
TZS:8,6	TZS:3,1	TZS:1,8	TZS:8,4	TZS:5,6	TZS:	TZS:	
FH:35,6	FH:25,3	FH:24,9	FH:33,8	FH:25,9	FH:	FH:	
SZH:74,8	SZH:86,5	SZH:81,1	SZH:77,7	SZH:148,9	SZH:	SZH:	
CK:17,9	CK:13,7	CK:9,7	CK:12,8	CK:34,7	CK:	CK:	
SÓ:1,48	SÓ:0,69	SÓ:2,53	SÓ:1,11	SÓ:1,32	SÓ:	SÓ:	
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	
ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	
SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	
CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	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. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.