

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola – Alsó tagozat

2022.05.02.–2022.05.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej Foszlós kalács	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2	EN: 245 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH:40 CK: 7,7 SÓ: 0,9	EN: 213 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH:4,8 SZH:39,4 CK: 7,9 SÓ: 1	EN: 348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK: 27,6 SÓ: 0,8	EN: 245 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbaleves Pusztapörkölt sertés hússal Házi vegyes saláta	Lebbencsleves Csirkefasírt Tökfőzelék Félbarna kenyér	Sertésraguleves Mákos tészta Alma	Tojásleves Bakonyi sertésragu Párolt rizs	Almás szilvakerémléves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:659 ZS: 26,2 TZS: 7,9 FH: 22,9 SZH:74,9 CK:9,5 SÓ: 3,1	EN: 547 ZS: 13,9 TZS: 4,5 FH: 24,8 SZH:75,6 CK: 9,7 SÓ: 3,4	EN: 707 ZS: 23,6 TZS: 5 FH:23,2 SZH:99,4 CK: 41,1 SÓ: 0,2	EN: 658 ZS: 30,8 TZS: 8,5 FH: 21,3 SZH:70,1 CK: 12,6 SÓ: 0,3	EN: 728 ZS: 28,5 TZS: 5,5 FH: 17,6 SZH: 92,2 CK: 32 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Újhagyma	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Őszibarackos házi joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4	EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 271 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5 SZH:32,9 CK: 0,4 SÓ: 1,6	EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,5 CK: 0,6 SÓ: 1,6	EN: 247 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH: 7,4 SZH: 44,7 CK: 18 SÓ: 0,5	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. 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola – Alsó tagozat

2022.05.09.–2022.05.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaós tej Fatörzs kifli	Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 268 ZS: 7 SZH:39,8 TZS: 1,4 CK: 9,1 FH: 7,6 SÓ: 1	EN: 235 ZS: 3,7 SZH:39,1 TZS: 2,3 CK: 11,4 FH:9,2 SÓ: 0,6	EN: 319 ZS: 6,7 SZH:50,3 TZS: 3,6 CK: 25,4 FH: 10,3 SÓ: 0,6	EN: 276 ZS: 9,8 SZH: 39,2 TZS: 5,6 CK: 8,5 FH: 6 SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs	Babgulyás Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér Alma	Zöldséges tarhonyaleves Temesvári sertéstokány Szarvacska tészta	Zöldborsóleves Főtt virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Kukoricapelyhes csirkefalatkák Zöldséges bulgur Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:581 ZS: 13,8 SZH:90,3 TZS: 3 CK:17,5 FH: 22,6 SÓ: 1,5	EN: 781 ZS: 17 SZH:116,4 TZS: 6,4 CK: 44,6 FH: 32,3 SÓ: 1,3	EN: 567 ZS: 23,5 SZH:62,8 TZS: 7,4 CK: 4,1 FH:23,3 SÓ: 0,5	EN: 564 ZS: 14,1 SZH:84,9 TZS: 3,6 CK: 13,8 FH: 17,9 SÓ: 2,4	EN: 906 ZS: 28,5 SZH: 115,9 TZS: 3,6 CK: 27,3 FH: 36,5 SÓ: 3,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Libazsír Félbarna kenyér Lilahagyma	Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Kockasajt Sajtos rúd		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:304 ZS: 15,3 SZH:34,5 TZS: 4 CK:1,7 FH: 4,7 SÓ: 1	EN: 211 ZS: 5,7 SZH:31,4 TZS: 0,9 CK: 0,7 FH: 6,9 SÓ: 1,4	EN: 274 ZS: 10,3 SZH:32,3 TZS: 5,7 CK: 0,5 FH:11,6 SÓ: 1,7	EN: 246 ZS: 7 SZH:33,5 TZS: 1,9 CK: 0,5 FH: 8,5 SÓ: 1,8	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

Budapest

Általános iskola – Alsó tagozat

2022.05.16.–2022.05.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Sajtkrém Félbarna kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Foszlós kalács	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:239 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:40,7 CK:8,5 SÓ: 1,3	EN: 324 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:52,6 CK: 22,3 SÓ: 1,1	EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2 SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8	EN: 255 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH:41,7 CK: 7,9 SÓ: 1	EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka	Reszelt tésztalevés Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya	Frankfurti leves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Narancslé 100%-os Paradicsomos tonhalas spagetti Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:604 ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH: 18,9 SZH:79,6 CK:23,3 SÓ: 1,6	EN: 667 ZS: 20,2 TZS: 6,4 FH: 24,4 SZH:93,1 CK: 20,1 SÓ: 2,2	EN: 462 ZS: 16,4 TZS: 5,9 FH:20 SZH:55,3 CK: 21,3 SÓ: 2	EN: 997 ZS: 30 TZS: 9 FH: 26,4 SZH:121,9 CK: 31,5 SÓ: 2,7	EN: 517 ZS: 13,7 TZS: 4,5 FH: 29,2 SZH: 66,3 CK: 6,4 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Zöldpaprika	Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK:1,7 SÓ: 1,4	EN: 250 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,3 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,3	EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	EN: 228 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,5 SZH: 30,1 CK: 11,3 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. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola – Alsó tagozat

2022.05.23.–2022.05.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Kockasajt Kifli	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej Margarin Kifli	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:231 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH:35 CK:9,3 SÓ: 1,2	EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,1	EN: 238 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:10,6 SZH:38,4 CK: 8 SÓ: 1,1	EN: 299 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:47,3 CK: 21,3 SÓ: 0,9	EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH: 38,3 CK: 8 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Mexikói sertésragu Párolt rizs	Tejfőlös karalábélevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Alma	Gulyásleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Félbarna kenyér	Csontleves Füstölt főtt lapocka Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:745 ZS: 34,1 TZS: 8,1 FH: 20,6 SZH:87,4 CK:15,4 SÓ: 1,3	EN: 617 ZS: 25,3 TZS: 6,9 FH: 19,7 SZH:72,3 CK: 28,5 SÓ: 2,1	EN: 833 ZS: 21,1 TZS: 7,5 FH:29,5 SZH:124,8 CK: 50,9 SÓ: 1,3	EN: 665 ZS: 18,1 TZS: 4,4 FH: 29,8 SZH:92 CK: 8,4 SÓ: 3,5	EN: 582 ZS: 12,2 TZS: 3 FH: 24,4 SZH: 93,2 CK: 32,7 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka	Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Pizzás csiga Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4	EN: 203 ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9 SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1	EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 216 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,8	EN: 207 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 4,1 SZH: 30,5 CK: 13,1 SÓ: 0,7	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. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola – Alsó tagozat

2022.05.30.–2022.06.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,7	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 250 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH:40,8 CK: 20,8 SÓ: 0,5	Tea Edami sajt Margarin Szezámagos zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 280 ZS: 9,2 TZS: 5,3 FH:12,6 SZH:36,6 CK: 7,8 SÓ: 1,2	Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 252 ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH:44,6 CK: 13,4 SÓ: 0,9	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 234 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 39,3 CK: 7,8 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:609 ZS: 25,3 TZS: 9,7 FH: 23,5 SZH:65,6 CK:15,1 SÓ: 3,5	Zöldborsóleves Rozsdás sertésszelet Tört burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 478 ZS: 23,4 TZS: 6 FH: 23,6 SZH:40,2 CK: 8,4 SÓ: 3,4	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 666 ZS: 22,7 TZS: 6,9 FH:22 SZH:89,5 CK: 29,5 SÓ: 0,3	Májgaluska leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 574 ZS: 12,8 TZS: 5,1 FH: 20,7 SZH:86,7 CK: 35,4 SÓ: 1,2	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halporció Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 827 ZS: 39,2 TZS: 8,4 FH: 22,6 SZH: 90,9 CK: 8,4 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Zsemle Pritamin paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:31,5 CK:1,5 SÓ: 0,9	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 242 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Sajtos rúd Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 228 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,5 SZH: 30,1 CK: 11,3 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. Rákkfélék; 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést 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.