

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2022. 08. 29.–2022. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap								
<u>Allergének:</u>									<u>Allergének:</u>									<u>Allergének:</u>								
EN:			EN:			EN:			EN: 238			EN: 260			EN:			EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 4,4	TZS: 2,4	FH: 8,3	ZS: 6,5	TZS: 1,3	FH: 7	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:						
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:39,5	CK: 8,5	SÓ: 1,1	SZH: 39,7	CK: 9,1	SÓ: 1	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:						

EBÉD

<u>Allergének:</u>									<u>Allergének:</u>									<u>Allergének:</u>								
EN:			EN:			EN:			EN: 533			EN: 1040			EN:			EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 7,6	TZS: 2,5	FH: 29,9	ZS: 37	TZS: 8,9	FH: 35,6	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:						
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:80,7	CK: 32,3	SÓ: 1,6	SZH: 127,2	CK: 10,2	SÓ: 2,7	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:						

UZSONNA

<u>Allergének:</u>									<u>Allergének:</u>									<u>Allergének:</u>								
EN:			EN:			EN:			EN: 259			EN: 156			EN:			EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 11	TZS: 4,2	FH: 8,3	ZS: 6	TZS: 3,8	FH: 1,8	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:						
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:31,6	CK: 1,6	SÓ: 1,3	SZH: 22,8	CK: 17,8	SÓ: 0	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. Szezám; 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

2022. 09. 05.–2022. 09. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,5 SZH:42,4 CK: 11,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 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

<p>Tarhonyaleves Bácskai rizses hús Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:747 ZS: 29,5 TZS: 9 FH: 25,5 SZH:91,2 CK:17,6 SÓ: 2</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 727 ZS: 22,2 TZS: 5,4 FH: 28,8 SZH:99,3 CK: 44,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 32,1 TZS: 7,3 FH:23 SZH:67,2 CK: 3,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Paradicsomleves Orsó tészta Halpaprikás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 620 ZS: 18 TZS: 3 FH: 29,4 SZH:83,7 CK: 22,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Paprikás burgonya füstölt kolb Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 723 ZS: 36,6 TZS: 14,4 FH: 22,1 SZH: 72 CK: 10 SÓ: 3,1</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>
--	--	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 217 ZS: 6 TZS: 0,9 FH:8,4 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 9,7 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2022. 09. 12.–2022. 09. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS: 4    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:42,4    CK:23,6    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskré Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3    TZS: 1,2    FH: 6,8 SZH:39,7    CK: 9,1    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 2,9    TZS: 0,3    FH:4,6 SZH:38,4    CK: 8,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 10,5 SZH:50,3    CK: 25,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 250 ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH: 9,4 SZH: 40,3    CK: 8,3    SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Tejfölös burgonyaleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:1045 ZS: 49,8    TZS: 9,5    FH: 17,7 SZH:121,3    CK:21,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 693 ZS: 23,6    TZS: 7,8    FH: 22,8 SZH:92    CK: 32,2    SÓ: 3,2</p>	<p>Csirkeraguleves Sajt sajtos tejfölös tésztához Tejföl Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 626 ZS: 25,7    TZS: 11,7    FH:34,2 SZH:59    CK: 4,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 577 ZS: 16,6    TZS: 3,9    FH: 26,4 SZH:78,4    CK: 27,7    SÓ: 0,6</p>	<p>Erdei gyümölcs ízű tea Főtt burgonya Fokhagymás sertés aprópecsenye Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 15,9    TZS: 4,9    FH: 19,2 SZH: 56,5    CK: 12    SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,8    TZS: 4,1    FH: 6,3 SZH:34,2    CK:1,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,3 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</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: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 223 ZS: 5,9    TZS: 0,9    FH: 8,3 SZH:34,1    CK: 1,7    SÓ: 1,6</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: 1,2</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. Szezámmag; 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

2022. 09. 19.–2022. 09. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:342 ZS: 7 SZH:55,3 TZS: 3,7 CK:24,3 FH: 10,3 SÓ: 0,7	EN: 232 ZS: 4,1 SZH:38,6 TZS: 2,2 CK: 8,7 FH: 8,2 SÓ: 0,9	EN: 236 ZS: 3,9 SZH:38,9 TZS: 2 CK: 8,5 FH:9,6 SÓ: 1,2	EN: 324 ZS: 5,4 SZH:53,6 TZS: 2,4 CK: 22,3 FH: 10,3 SÓ: 1,3	EN: 241 ZS: 5,2 SZH: 38 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH: 7,3 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves Parajos sertéshúsos penne	Magyaros gombaleves Mézés mustáros csirkeragu Párolt rizs	Palócleves Pizzás táska Alma	Kertészleves Zöldséges sertésragu Párolt rizs	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Bulgur Káposztasaláta édesítőszerrel		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:677 ZS: 24 SZH:84,9 TZS: 8,9 CK:34,6 FH: 29,2 SÓ: 0,5	EN: 600 ZS: 19,2 SZH:80,5 TZS: 3,1 CK: 12,7 FH: 25,3 SÓ: 1	EN: 609 ZS: 29,9 SZH:61,7 TZS: 13,1 CK: 15,1 FH:18,2 SÓ: 1,9	EN: 605 ZS: 26,9 SZH:67,3 TZS: 6,4 CK: 1 FH: 22,2 SÓ: 1,5	EN: 713 ZS: 18,7 SZH: 79,3 TZS: 4,3 CK: 5 FH: 30,4 SÓ: 2,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:215 ZS: 9,2 SZH:23,6 TZS: 0,2 CK:1,5 FH: 7,9 SÓ: 1,1	EN: 249 ZS: 9,8 SZH:30,7 TZS: 3,7 CK: 0,5 FH: 7,9 SÓ: 1,5	EN: 241 ZS: 9,5 SZH:31,2 TZS: 5,4 CK: 1,6 FH:5,8 SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 8,5 SZH:32,5 TZS: 3,1 CK: 0,8 FH: 8,5 SÓ: 1,6	EN: 131 ZS: 4,4 SZH: 20,2 TZS: 3,4 CK: 19,1 FH: 2,1 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2022. 09. 26.–2022. 10. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:202 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 3,8 SZH:31,1    CK:7,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,1    TZS: 2,8    FH: 10,6 SZH:48,4    CK: 22,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 9,7    TZS: 5,6    FH:5,7 SZH:38,7    CK: 8,5    SÓ: 1,3</p>	<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 Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 6,5    TZS: 1,3    FH: 7 SZH: 39,7    CK: 9,1    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

<p>Lebbencsleves Székelykáposzta Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:585 ZS: 24,9    TZS: 9,5    FH: 22,7 SZH:61,7    CK:15,3    SÓ: 3,7</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Pritaminos sertésragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 782 ZS: 37,6    TZS: 8,8    FH: 28 SZH:79,2    CK: 6,5    SÓ: 0,4</p>	<p>Gulyásleves Hosszúmetélt Dejőszórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 739 ZS: 24,7    TZS: 4,9    FH:26,2 SZH:101,2    CK: 29    SÓ: 0,1</p>	<p>Citromos kerti leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Hagymás tört burgonya fél adag Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 565 ZS: 29,6    TZS: 7,3    FH: 19,9 SZH:50,4    CK: 11,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Őszibarack ízű tea Hentes sertéstokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 688 ZS: 26,6    TZS: 7,9    FH: 25,7 SZH: 73,1    CK: 12,8    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>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Körözött Pritamin paprika Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:218 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,6 SZH:33,1    CK:0,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</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: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7    TZS: 4    FH:9,3 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH: 8,5 SZH:35,1    CK: 4    SÓ: 2,9</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,7 SZH: 25,2    CK: 18,4    SÓ: 0,1</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>
---	---	---	---	--	--	--

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 kizsoltgálást 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.