

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 10. 31.–2022. 11. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6 SZH: 55,9</p> <p>TZS: 4,3 CK: 28,3</p> <p>FH: 10,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 284 ZS: 9,8 SZH: 41,1</p> <p>TZS: 5,6 CK: 8,5</p> <p>FH: 6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3 SZH: 38,9</p> <p>TZS: 1,5 CK: 7,7</p> <p>FH: 7,6 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 522 ZS: 21,3 SZH: 60,8</p> <p>TZS: 9,5 CK: 21,8</p> <p>FH: 13,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Frankfurti leves Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 783 ZS: 42,2 SZH: 72</p> <p>TZS: 19,2 CK: 3,2</p> <p>FH: 21,6 SÓ: 3,1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Sertéssült Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 663 ZS: 23,2 SZH: 83,3</p> <p>TZS: 5,2 CK: 10,9</p> <p>FH: 28 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Margarin Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 SZH: 31,8</p> <p>TZS: 3,6 CK: 0,5</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,2 SZH: 33,2</p> <p>TZS: 2,9 CK: 0,8</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Háztartási keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 170 ZS: 1,9 SZH: 34</p> <p>TZS: 0,8 CK: 16,7</p> <p>FH: 3,3 SÓ: 0,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésekért 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 Alsó Tagozat

2022. 11. 07.–2022. 11. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 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: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH:10,2 SZH:39,3    CK: 7,7    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:37,7    CK: 13,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea 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><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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Reszelt csirkemáj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:557 ZS: 19,5    TZS: 4,3    FH: 23 SZH:66,2    CK:14,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves Dijoni sertésragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 466 ZS: 19,5    TZS: 5,1    FH: 18,3 SZH:51,6    CK: 3,5    SÓ: 0,8</p>	<p>Gulyásleves Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 587 ZS: 19,3    TZS: 4,4    FH:22 SZH:79,8    CK: 16    SÓ: 0,2</p>	<p>Daragaluska leves Tavaszi csirkés kuszkusz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 462 ZS: 12,9    TZS: 2    FH: 25,6 SZH:60,4    CK: 2,1    SÓ: 2,4</p>	<p>Eperkrémleves Penne tészta Paradicsomos tonhalas ragu</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN: 557 ZS: 10,3    TZS: 1,7    FH: 27,3 SZH: 88,9    CK: 37,7    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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:34    CK:1,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,7 SZH:31,3    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH:9,2 SZH:30,9    CK: 0,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 7,6    TZS: 2,5    FH: 8,1 SZH:35,3    CK: 3,6    SÓ: 2,9</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: 0,1</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. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkál! Diétás étkeztetést 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 Alsó Tagozat

2022. 11. 14.–2022. 11. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:41,4    CK:16,6    SÓ: 0,7</p>	<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 Vajkrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 269 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:5,8 SZH:38,3    CK: 8,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3    TZS: 1,7    FH: 8,8 SZH:44,3    CK: 13    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH: 9,1 SZH: 39,1    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>Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:674 ZS: 27,4    TZS: 8,6    FH: 22,9 SZH:81,2    CK:13,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldborsóleves Páztortarhonya Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 534 ZS: 21    TZS: 5,8    FH: 22,6 SZH:57,6    CK: 4,5    SÓ: 2,3</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 744 ZS: 30,6    TZS: 10,4    FH:28,6 SZH:83,8    CK: 7,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Tavaszi leves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 482 ZS: 14,6    TZS: 2,2    FH: 20,9 SZH:65,4    CK: 4,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Fokhagymás sertés aprópecsenye Petrezselymes burgonya Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 599 ZS: 23,7    TZS: 7,3    FH: 20 SZH: 72    CK: 13,8    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:166 ZS: 4,3    TZS: 2,3    FH: 7,6 SZH:22,5    CK:1,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:33,5    CK: 1,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH:7,9 SZH:30,7    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 245 ZS: 8    TZS: 2,8    FH: 8,9 SZH:32,5    CK: 2,1    SÓ: 2,5</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 127 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1 SZH: 18,8    CK: 17,7    SÓ: 0</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 keresztaszennyeződéssel 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 érdeklődő 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) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 11. 21.–2022. 11. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS: 3,9    TZS: 1,9    FH: 8,9 SZH:40,8    CK:20,8    SÓ: 0,5</p>	<p>Tea 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:31,2    CK: 8    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:10 SZH:49    CK: 23,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Pírított napraforgómag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 350 ZS: 13,8    TZS: 3,3    FH: 11,7 SZH:42,1    CK: 8,5    SÓ: 1,1</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>		
EBÉD	<p>Eszterházy sertésragu Meggyleves Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:670 ZS: 24,3    TZS: 7    FH: 18,8 SZH:91,2    CK:32,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Pírított zsemlekocka Rántott halfilé Petrezselymes bulgur Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 846 ZS: 27,1    TZS: 6,1    FH: 25,5 SZH:109,3    CK: 6,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejfőlés zöldbaleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 761 ZS: 18,2    TZS: 2,6    FH:17 SZH:137,5    CK: 29,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Reszelt sertésmáj Főtt burgonya Csemegeuborka Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 487 ZS: 9,2    TZS: 3    FH: 26,2 SZH:67,9    CK: 19    SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldségleves Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 553 ZS: 24,5    TZS: 6,4    FH: 21,6 SZH: 59,2    CK: 8,8    SÓ: 0,8</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:32,5    CK:1,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 283 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 12,1 SZH:32,8    CK: 1,7    SÓ: 2,7</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH:8,1 SZH:31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 8,4    TZS: 2,9    FH: 8 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 11,1    TZS: 5,4    FH: 2,6 SZH: 26,8    CK: 17,5    SÓ: 0</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 11. 28.–2022. 12. 04.

	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 Teljes kiőrlésű kenyér Sajtkrém 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: 1,1</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 Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5,5    TZS: 0,6    FH: 10 SZH:38    CK: 8,4    SÓ: 0,9</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>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:651 ZS: 25,2    TZS: 7,6    FH: 21,9 SZH:80,8    CK:16,7    SÓ: 1,7</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 775 ZS: 21,2    TZS: 5,3    FH: 27 SZH:115,1    CK: 59    SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 586 ZS: 28,7    TZS: 6,4    FH:20 SZH:60,5    CK: 2,6    SÓ: 0,5</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta füstölt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 589 ZS: 23,5    TZS: 7,8    FH: 21 SZH:74,7    CK: 26,9    SÓ: 2</p>	<p>Zöldborsókrémeles Leves gyöngy Paprikás burgonya virslivel Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 26,1    TZS: 11,6    FH: 19 SZH: 62,1    CK: 9    SÓ: 2,6</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</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>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 190 ZS: 4,4    TZS: 1,4    FH:8,7 SZH:27,7    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 281 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 12,9 SZH:34    CK: 3,4    SÓ: 2,7</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>		

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. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.