

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK:23,6    SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemele</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 244 ZS: 6,2    TZS: 2,4    FH: 8,9 SZH:37,8    CK: 9,1    SÓ: 1,35</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 Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,3 SZH:33,9    CK: 7,8    SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 240 ZS: 6,5    TZS: 1,2    FH: 6,7 SZH: 35,3    CK: 8,8    SÓ: 0,97</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlös zöldbaleves Panírozott halrúd Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN:627 ZS: 20,5    TZS: 4,1    FH: 26,2 SZH:79,4    CK:13,1    SÓ: 2,02</p>	<p>Bagolyborsó leves Kukoricapelyhes csirkemell Párolt rizs Káposztasaláta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 926 ZS: 18,1    TZS: 4,6    FH: 43,7 SZH:141,3    CK: 22,4    SÓ: 2,19</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkeszárnyak Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 687 ZS: 21,4    TZS: 5,5    FH:36 SZH:83,3    CK: 36,4    SÓ: 2,48</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 624 ZS: 26,3    TZS: 7,1    FH: 23,9 SZH:70,2    CK: 10,3    SÓ: 1,09</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Gombapörkölt Petrezselymes bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 429 ZS: 10,7    TZS: 2,5    FH: 11,6 SZH: 60,5    CK: 11,1    SÓ: 0,41</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 5,4 SZH:28,4    CK:1,3    SÓ: 1,05</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 220 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH:27,3    CK: 1,9    SÓ: 1,78</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 8    TZS: 2,7    FH:7,4 SZH:26,5    CK: 0,4    SÓ: 1,39</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 8,5    TZS: 3    FH: 7,7 SZH:28,1    CK: 0,4    SÓ: 1,34</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: 0,68</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	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:299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7    TZS: 2    FH: 8,8 SZH:33,9    CK: 8,6    SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 3,7    TZS: 2,3    FH:9,2 SZH:39,7    CK: 12    SÓ: 0,64</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: 0,47</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 7,9    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH: 34,2    CK: 7,8    SÓ: 1,18</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:740 ZS: 29,7    TZS: 9    FH: 25,4 SZH:89,3    CK:16,1    SÓ: 2,48</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 814 ZS: 26,3    TZS: 8,1    FH: 28,6 SZH:110    CK: 53,2    SÓ: 1,89</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 736 ZS: 32,2    TZS: 8,1    FH:27,7 SZH:69,8    CK: 0,7    SÓ: 0,72</p>	<p>Paradicsomleves Húsos rakott penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 651 ZS: 28,1    TZS: 8,1    FH: 25,1 SZH:73,3    CK: 24,2    SÓ: 0,87</p>	<p>Zöldborsókrémleves Pirított napraforgómag Majorannás burgonyafőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 629 ZS: 21,1    TZS: 5    FH: 22,5 SZH: 76    CK: 3    SÓ: 1,16</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:26,2    CK:0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,3 SZH:32,2    CK: 0,7    SÓ: 1,18</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 188 ZS: 4,2    TZS: 1,2    FH:8,5 SZH:27,6    CK: 0,5    SÓ: 1,71</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 10    TZS: 3,6    FH: 7,5 SZH:28,6    CK: 1,6    SÓ: 1,38</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8    TZS: 1,9    FH: 3,3 SZH: 32    CK: 25    SÓ: 0,18</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	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: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 7,3 SZH:34,8    CK: 8,2    SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8    TZS: 1,7    FH:10,2 SZH:38,5    CK: 8,3    SÓ: 0,84</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1    TZS: 4    FH:10,4 SZH:50,1    CK: 25,5    SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskré Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,9    TZS: 1    FH: 6 SZH: 35,3    CK: 8,9    SÓ: 1,15</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>Zellerkrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Pirított zsemlekocka Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9,12</p> <p>EN:622 ZS: 13,2    TZS: 2,5    FH: 34,4 SZH:90,4    CK:19,9    SÓ: 1,57</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 611 ZS: 12,3    TZS: 4,2    FH: 28,9 SZH:92,3    CK: 34,7    SÓ: 0,88</p>	<p>Csirkeraguleves Félbarna kenyér Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 548 ZS: 17,2    TZS: 7,9    FH:23,3 SZH:72,5    CK: 4,2    SÓ: 2,76</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 864 ZS: 30,2    TZS: 8,7    FH: 36,8 SZH:105,1    CK: 28,6    SÓ: 2,39</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 898 ZS: 32,9    TZS: 7,3    FH: 20,8 SZH: 123,1    CK: 7,7    SÓ: 1,27</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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 10,1    TZS: 5,2    FH: 5,6 SZH:29,2    CK:1,2    SÓ: 1,17</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,3    TZS: 4    FH: 9,4 SZH:27,5    CK: 0,4    SÓ: 1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8    TZS: 2,9    FH:8 SZH:26,8    CK: 0,6    SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 7,2 SZH:29    CK: 0,5    SÓ: 1,43</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,4    TZS: 3,1    FH: 9,3 SZH: 42,2    CK: 16,8    SÓ: 0,54</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS: 18,5    TZS: 10,5    FH: 11,2 SZH:52,6    CK:26,8    SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 5,8 SZH:39,5    CK: 9,6    SÓ: 1,1	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK: 22,3    SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,5 SZH: 33,1    CK: 7,9    SÓ: 0,86	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Temesvári sertésragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:726 ZS: 28,7    TZS: 9,5    FH: 22 SZH:91,3    CK:29,8    SÓ: 0,6	Brokkolikrémleves Pírtott napraforgómag Pulykapörkölt Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 728 ZS: 26,7    TZS: 4,9    FH: 40,3 SZH:71,7    CK: 2,6    SÓ: 1,87	ÜNNEPNAP   <u>Allergének:</u>  EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Gulyásleves Tejbedara Félbarna kenyér Fahéjas porcukor Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 678 ZS: 15,3    TZS: 5,7    FH: 24,2 SZH:103,4    CK: 46,3    SÓ: 1,47	Magyaros gombaleves Parajos penne Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 598 ZS: 16,6    TZS: 3,7    FH: 21,8 SZH: 87,5    CK: 6,1    SÓ: 1,73	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	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 Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 232 ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 7,5 SZH:27,3    CK: 1,9    SÓ: 1,97	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 219 ZS: 8    TZS: 2,7    FH: 7,5 SZH:27,9    CK: 0,4    SÓ: 1,28	Kockasajt Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,6 SZH: 37,7    CK: 11,9    SÓ: 1,16	   <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 keresztyszennyeződéssel 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.