

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

			Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom			Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)			Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7		
EN:			EN:219			EN:228			EN:240			EN:309		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:4,3	TZS:2,5	FH:7,6	ZS:5,6	TZS:1,2	FH:6,3	ZS:8	TZS:4,6	FH:8,7	ZS:6,5	TZS:3,5	FH:9,9
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:35,6	CK:8,5	SÓ:1	SZH:34,3	CK:8,8	SÓ:1,01	SZH:33	CK:8	SÓ:1,05	SZH:48,8	CK:23,4	SÓ:0,63

EBÉD

			Bableves (1,3,9) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórát (7)			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Alma			Tojásleves (1,3) Natúr sertésszelet karajból Paradicsomos káposztafőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsleves (1,7,12) Sajtos csirkeragu (1,7) Petrezselymes rizs		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:			EN:799			EN:473			EN:441			EN:621		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:33,7	TZS:11	FH:36,2	ZS:12,7	TZS:6,7	FH:12,8	ZS:17,4	TZS:1,6	FH:15,4	ZS:15,8	TZS:3,3	FH:26,1
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:84,5	CK:10	SÓ:0,87	SZH:75,5	CK:46,7	SÓ:0,69	SZH:48,9	CK:19,1	SÓ:1,43	SZH:87,9	CK:24	SÓ:1,79

UZSONNA

			Réteges joghurt kajszibarackkal (7) Kifli (1,7)			Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Kígyóborka			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7		
EN:			EN:315			EN:233			EN:207			EN:184		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:6,5	TZS:4	FH:9,5	ZS:7,9	TZS:2,7	FH:8	ZS:4,3	TZS:1,4	FH:9,1	ZS:6,3	TZS:3,8	FH:6,8
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:51,7	CK:22,7	SÓ:0,67	SZH:30,8	CK:0,7	SÓ:1,29	SZH:31,2	CK:1,3	SÓ:1,54	SZH:23,3	CK:1,8	SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353

ZS:11,5

SZH:51,2

TZS:6,3

CK:32,7

FH:8,1

SÓ:0,51

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:228

ZS:5,9

SZH:34,4

TZS:0,7

CK:9

FH:8,6

SÓ:1,02

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232

ZS:2,7

SZH:41,4

TZS:1,4

CK:12,1

FH:8,4

SÓ:0,66

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,6,7

EN:355

ZS:11,4

SZH:49,9

TZS:3,9

CK:17,8

FH:11,9

SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:227

ZS:5,1

SZH:34,5

TZS:1,5

CK:8,4

FH:6,9

SÓ:0,86

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:514

ZS:13,3

SZH:66,4

TZS:4,4

CK:14,8

FH:25,5

SÓ:1,09

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:567

ZS:17,3

SZH:76

TZS:2,6

CK:5,7

FH:21

SÓ:2,46

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:912

ZS:41,5

SZH:97,6

TZS:12,4

CK:11,5

FH:26,4

SÓ:2,24

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:510

ZS:13

SZH:61,4

TZS:3,2

CK:19,6

FH:23,3

SÓ:2,17

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényel (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,12

EN:634

ZS:22,2

SZH:86,6

TZS:3,2

CK:17,9

FH:17,9

SÓ:1,4

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:228

ZS:8,1

SZH:29,1

TZS:2,9

CK:2,5

FH:8,6

SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222

ZS:8,2

SZH:28,1

TZS:3,1

CK:0,8

FH:7,8

SÓ:1,34

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176

ZS:4,3

SZH:27,8

TZS:2

CK:1,4

FH:4,7

SÓ:0,86

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222

ZS:9,1

SZH:26,3

TZS:3,3

CK:0,5

FH:7,4

SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267

ZS:8,9

SZH:41

TZS:4,1

CK:20,9

FH:4,2

SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1
SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Gyümölcs tea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7
SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:244
ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7
SZH:38,7 CK:9,2 SÓ:0,99

Tej (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:276
ZS:7 TZS:3,2 FH:15,2
SZH:36,8 CK:9,9 SÓ:1,64

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovászos uborka (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:660
ZS:25,7 TZS:3,1 FH:30,1
SZH:72,4 CK:7 SÓ:2,49

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:467
ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2
SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59

Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:806
ZS:18,7 TZS:4,4 FH:22,6
SZH:110,1 CK:27 SÓ:2,24

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:436
ZS:5,7 TZS:0,7 FH:26,2
SZH:68,3 CK:7,8 SÓ:1,21

Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:720
ZS:20,9 TZS:3 FH:24,2
SZH:105,3 CK:31,7 SÓ:1,88

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5
SZH:26,8 CK:1,2 SÓ:0,89

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7
SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4
SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06

Túrós rudi (6,7)
Szilva

Allergének:
6,7

EN:160
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:4
SZH:24,8 CK:23,6 SÓ:0,04

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7
TZS:5,1
FH:11,1
SÓ:0,89
CK:27,6

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7
TZS:1,3
FH:9,1
SÓ:0,73
CK:9,7

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9
TZS:1,5
FH:8,2
SÓ:0,97
CK:8,6

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
FH:10,4
SÓ:0,93
CK:26,4

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1
TZS:3,1
FH:7,7
SÓ:1,44
CK:8,2

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:656
ZS:22,5
SZH:84,9
TZS:6,5
FH:19,6
SÓ:0,85
CK:28,4

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:627
ZS:20,4
SZH:83,2
TZS:4,9
FH:22
SÓ:1,52
CK:26,6

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:751
ZS:21,9
SZH:114,1
TZS:3,1
FH:26,2
SÓ:1,57
CK:33,9

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:529
ZS:13,9
SZH:74,9
TZS:3,4
FH:15,8
SÓ:1,55
CK:4,5

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Mexikói rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:653
ZS:24,7
SZH:80
TZS:4,5
FH:25,4
SÓ:2,45
CK:8

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kápi paprika

Allergének:
1

EN:204
ZS:7,9
SZH:23,2
TZS:2,8
FH:8,1
SÓ:1,11
CK:1,6

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7
SZH:26
TZS:2,7
FH:7,1
SÓ:1,38
CK:0,4

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5
TZS:3,2
FH:7,5
SÓ:1,32
CK:0,8

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:218
ZS:7,9
SZH:26,6
TZS:4,6
FH:8,9
SÓ:1
CK:0,4

Réteges joghurt áfonyával (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:315
ZS:6,3
SZH:53,5
TZS:3,8
FH:9,7
SÓ:0,67
CK:22,7

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:272 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:38,4 CK:8,1 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:35,9 CK:8,6 SÓ:0,78	Tejeskávé (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:364 ZS:13,2 TZS:8 FH:10,2 SZH:47 CK:20,5 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:659 ZS:14,3 TZS:2,1 FH:22,4 SZH:103,1 CK:15,3 SÓ:1,4	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:586 ZS:22,4 TZS:9 FH:16,7 SZH:74,4 CK:27,5 SÓ:3,61	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:679 ZS:21,7 TZS:6,9 FH:26,4 SZH:91,3 CK:17,5 SÓ:0,64	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:385 ZS:14,3 TZS:2,6 FH:18,4 SZH:40,9 CK:12,1 SÓ:1,76	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Zöldséges bulgur (1) Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10 EN:747 ZS:23,1 TZS:2,4 FH:23,9 SZH:101,7 CK:26,8 SÓ:2,13
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:169 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:25,2 CK:1,6 SÓ:0,89	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.