

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2021.11.01.–2021.11.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<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 Túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH: 40,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</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 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Almás pite Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 434 ZS: 17 TZS: 6,4 FH: 14,8 SZH: 50,1 CK: 27,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Kukoricakrémleves Leves gyöngy Ázsiai csirkehúsos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 596 ZS: 11,6 TZS: 4 FH: 33,3 SZH: 88,3 CK: 10,2 SÓ: 2</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Sajtos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 642 ZS: 24,4 TZS: 5,2 FH: 27,8 SZH: 76,6 CK: 2,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Paradicsomleves Csirkeragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Káposztasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 703 ZS: 22,1 TZS: 4,6 FH: 27,7 SZH: 79,7 CK: 21,3 SÓ: 3,3</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>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 298 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,8 SZH: 31,5 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 28,3 CK: 1,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 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 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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.



Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2021.11.08.–2021.11.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 244 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:7,8 SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Zöldbabfőzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:550 ZS: 20,7 TZS: 4,7 FH: 32 SZH:54,6 CK:2,6 SÓ: 2,6	Karamellás körteleves Barbecue csirkecomb Hagymás tört burgonya Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 807 ZS: 25,8 TZS: 5,4 FH: 43,8 SZH:93,9 CK: 39,9 SÓ: 3,3	Lencseleves Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,10,11 EN: 613 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH:20,2 SZH:106,6 CK: 19,5 SÓ: 1,4	Tejfeles Karalábé leves Bolognai ragu Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 763 ZS: 33,2 TZS: 10,6 FH: 30 SZH:85,5 CK: 35,4 SÓ: 3,1	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Marhapörkölt Sós burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 578 ZS: 23,2 TZS: 8,6 FH: 23,3 SZH: 61,8 CK: 2,2 SÓ: 3	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 277 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 256 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,7 SZH:33,8 CK: 0,6 SÓ: 1,7	Mese fit Detki keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2	 <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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! 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) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2021.11.15.–2021.11.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 254 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:43,2 CK: 9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 8,3 TZS: 1 FH:5 SZH:41,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<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 Réphasáb</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös zöldbaleves Panírozott halrudacska Tartármártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:775 ZS: 38,4 TZS: 7,1 FH: 22,5 SZH:74,6 CK:5,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Mézes mustáros csirkecsíkok Párolt rizs Müzlis szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,10,12</p> <p>EN: 594 ZS: 17,9 TZS: 3,4 FH: 24,7 SZH:82,7 CK: 10,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Sertésraguleves Gránátos kocka Csemege uborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 705 ZS: 23,9 TZS: 4,9 FH:24,5 SZH:94,5 CK: 18 SÓ: 2,5</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 832 ZS: 35,9 TZS: 8,5 FH: 34,9 SZH:88,5 CK: 5,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Almás szilvakerémeles Stroganoff sertéstokány Petrezselymes rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 750 ZS: 27,6 TZS: 7,4 FH: 22,5 SZH: 101 CK: 32,4 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás 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>Csemege szalámi Margarin Mustár Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 240 ZS: 10,1 TZS: 3,7 FH: 7,8 SZH:28,1 CK: 1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH:12,1 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétet 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 Felső Tagozat

2021.11.22.–2021.11.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 265 ZS: 6,3 SZH:41,2 TZS: 1,4 CK: 8,3 FH: 7,2 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 248 ZS: 3,6 SZH:41,3 TZS: 2,1 CK: 10,8 FH:9,7 SÓ: 0,7	Tej Sajtos rúd <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 279 ZS: 12,6 SZH:28,1 TZS: 6,7 CK: 9,3 FH: 9,7 SÓ: 1,6	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 240 ZS: 4,5 SZH: 38,8 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 9,3 SÓ: 1,6			
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Baconos csirkemáj Tört burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:586 ZS: 20,5 SZH:66 TZS: 5,1 CK:3,2 FH: 29 SÓ: 4,6	Babgulyás Tejberiz Kakaós szórat Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 736 ZS: 16,2 SZH:111,6 TZS: 6 CK: 43,1 FH: 29,8 SÓ: 0,4	Tarhonyaleves Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 792 ZS: 33,2 SZH:81,6 TZS: 8,9 CK: 4,9 FH:27,2 SÓ: 2,9	Tavaszi leves Pestos csirkemell Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,8 EN: 615 ZS: 23,9 SZH:62 TZS: 6,1 CK: 1,1 FH: 37,3 SÓ: 2,3	Paradicsomleves Tejszínes, húsos rakott penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 648 ZS: 25,1 SZH: 78,1 TZS: 7,8 CK: 23 FH: 26,9 SÓ: 0,8			
UZSONNA	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:298 ZS: 15,6 SZH:31,5 TZS: 4,2 CK:0,4 FH: 4,8 SÓ: 0,8	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,3 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 8,2 SÓ: 1,4	Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 10,6 SZH:31,3 TZS: 5,9 CK: 0,5 FH:11,7 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Ketchup <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 264 ZS: 7,3 SZH:36,8 TZS: 2,1 CK: 4,6 FH: 8,4 SÓ: 2	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2			

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2021.11.29.–2021.12.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5 SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9</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 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Temesvári sertés ragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:720 ZS: 30,6 TZS: 8,7 FH: 25,4 SZH:70,8 CK:1 SÓ: 2,2</p>	<p>Minestrone leves Pritaminos sertés vagdalt Párolt rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 642 ZS: 27,8 TZS: 7 FH: 21,5 SZH:74,3 CK: 4,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Almaleves Páztortarhonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 704 ZS: 28,4 TZS: 7,3 FH:23,7 SZH:81,4 CK: 28,9 SÓ: 3</p>	<p>Kakaós csiga Frankfurti leves Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 678 ZS: 31,6 TZS: 13,7 FH: 15,2 SZH:79,1 CK: 28 SÓ: 1,5</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 929 ZS: 28,3 TZS: 4,7 FH: 39,3 SZH: 126,7 CK: 11,7 SÓ: 3,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas 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>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,11,12</p> <p>EN: 256 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,5 SZH:29 CK: 1,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 276 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 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 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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.

