

ÉTLAP

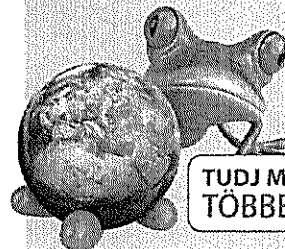
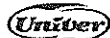
Budapest

Általános iskola felső tagozat

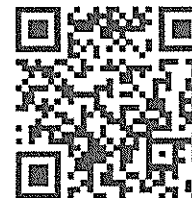
2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZORA	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 47,6 CK: 22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH: 34 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH: 42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 532 ZS: 10,4 TZS: 2,2 FH: 27,6 SZH: 74,6 CK: 14,2 SÓ: 1,79</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 653 ZS: 18,8 TZS: 2,5 FH: 33,7 SZH: 86,2 CK: 23,6 SÓ: 2,52</p>	<p>Húsgaluska leves Aranypaluszka Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,9,12</p> <p>EN: 899 ZS: 29,1 TZS: 9,4 FH: 23 SZH: 136,6 CK: 56,4 SÓ: 1,41</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 791 ZS: 37,2 TZS: 8,8 FH: 25,1 SZH: 89,6 CK: 17,9 SÓ: 3,65</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Sajtos tejfölös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 592 ZS: 24 TZS: 11,6 FH: 24 SZH: 67,9 CK: 6,5 SÓ: 0,73</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 28,2 CK: 1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 32,5 CK: 1,9 SÓ: 1,09</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 22,7 CK: 0,9 SÓ: 1,34</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH: 27,4 CK: 0,5 SÓ: 1,24</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 364 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 4 SZH: 75,9 CK: 38,5 SÓ: 0,57</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszonyezóddal előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutent tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Széjabb; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizszoigálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

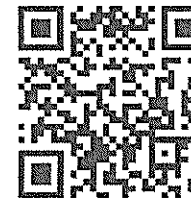
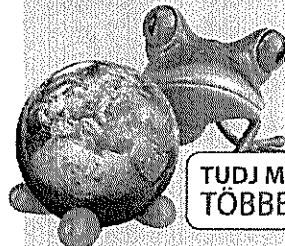
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p>Allergének: 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41 CK:21 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH:34 CK: 8,6 SÓ: 1,54</p>	<p>Kakaós tej Eriós</p> <p>Allergének: -,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:10,1 SZH:56,8 CK: 28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,2 SZH:34,4 CK: 9,2 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p>Allergének: 1,3,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 5,3 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,7 SÓ: 0,99</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémes Pírtott zsemlekočka Tarhonyás hús Csalamádé Szőlő</p> <p>Allergének: 1,7,9,10,12</p> <p>EN:736 ZS: 27 TZS: 7,3 FH: 28,7 SZH:91 CK:24,9 SÓ: 1,96</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,7,12</p> <p>EN: 504 ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 16,1 SZH:57,6 CK: 3,7 SÓ: 2,81</p>	<p>Fahéjas almaleves Panírozott halrúd Rizibizli Káposztasaláta</p> <p>Allergének: 1,4,7,12</p> <p>EN: 765 ZS: 20,9 TZS: 2,7 FH:25,6 SZH:114,6 CK: 40,2 SÓ: 1,78</p>	<p>Csirke raguleves Tejbedara Gyümölcsöntet</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 432 ZS: 6,6 TZS: 2,8 FH: 23,3 SZH:64,6 CK: 39,4 SÓ: 1,02</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Túró rudi Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 594 ZS: 11,6 TZS: 5,3 FH: 31,8 SZH: 88,2 CK: 20,7 SÓ: 1,27</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UTZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN:188 ZS: 7,3 TZS: 3,9 FH: 5,9 SZH:22,8 CK:0,9 SÓ: 0,91</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10 SZH:31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,09</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Klyóuborka</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,6 TZS: 2,7 FH: 8,6 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,21</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH: 40,5 CK: 14,5 SÓ: 0,69</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Fiakfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktóz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételapokról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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.

ÉTLAP

HUNGÁSI

Kérlek, még!

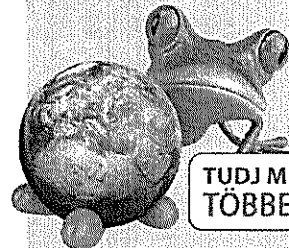
Budapest

Általános iskola felső tagozat

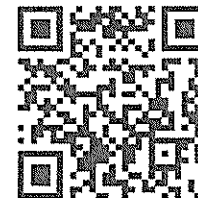
2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	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	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 206 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5,2 SZH:35,8 CK: 10 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH:9,5 SZH:34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK: 22,2 SÓ: 0,93	Gyümölcs tea Főtt toás 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: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: CK: SÓ:
EBED	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Orsó tészta Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:773 ZS: 28 TZS: 8,3 FH: 27,6 SZH:101,4 CK:37 SÓ: 2,01	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 739 ZS: 21,2 TZS: 5,1 FH: 25,5 SZH:103,6 CK: 26,8 SÓ: 1,72	Tavaszi leves Édes-savanyú csirkecsikok Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,6,12 EN: 541 ZS: 13,6 TZS: 2,1 FH:24,8 SZH:71,5 CK: 15,2 SÓ: 1,6	Almalé 100%-os Panírozott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 795 ZS: 28,1 TZS: 3,5 FH: 20,5 SZH:111,6 CK: 29,5 SÓ: 2,56	Daragaluska leves Mákos fészkek Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 954 ZS: 39,2 TZS: 2,8 FH: 22,1 SZH: 122,6 CK: 59,9 SÓ: 0,58	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:24,6 CK:2,3 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH:29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31	Sajrszelet Margarin kifli Kigyőuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 225 ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH:9,6 SZH:27,1 CK: 1,1 SÓ: 0,93	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,39	Kockasajt Kifli Szilva <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 41 CK: 15,2 SÓ: 1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltő; 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 ételforról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/gdag), ZS (zsír; g/dag), TZS (telített zsírsav; g/dag), FH (fehérje; g/dag), SZH (szénhidrát; g/dag), CK (cukor; g/dag), SÓ (só; g/dag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungasi.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

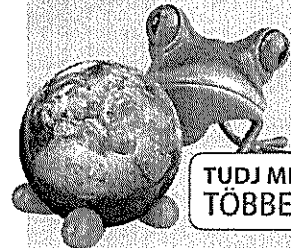
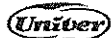
Budapest

Általános iskola felső tagozat

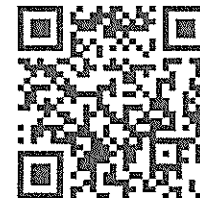
2024. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 228 ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8,8 SZH:41 CK: 15,9 SÓ: 0,66	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 359 ZS: 12,9 TZS: 8,2 FH: 10,4 SZH:51,6 CK: 26,5 SÓ: 0,85	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Csikós sertéstopány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:682 ZS: 30 TZS: 9,1 FH: 23 SZH:77,7 CK:13,3 SÓ: 0,93	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 757 ZS: 34 TZS: 12,9 FH: 33,3 SZH:77,5 CK: 13,8 SÓ: 1	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Csontleves Szárnyas fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 624 ZS: 23,5 TZS: 5,7 FH: 28 SZH:65,9 CK: 1,6 SÓ: 2,99	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 808 ZS: 15,2 TZS: 3,2 FH: 20,8 SZH: 143,8 CK: 24,6 SÓ: 2,36	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
ÜZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kiffi Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:184 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,7 SZH:23,3 CK:2 SÓ: 0,87	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 185 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,35	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Zala felvágott Margarin Kiffi Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 8,6 SZH:27,9 CK: 1,1 SÓ: 1,14	Vajas pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 210 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,9 SZH: 38,9 CK: 13,8 SÓ: 0,36	 <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 keresztzennvezetéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Ráklélék; 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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltást előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fém; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGÁST

Kérlek még!

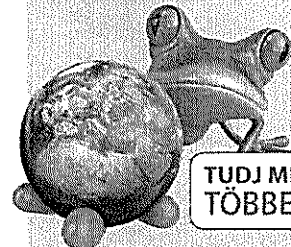
Budapest

Általános iskola felső tagozat

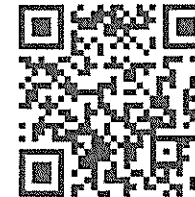
2024. 10. 28.–2024. 11. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 47,6 CK: 22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Tejles kiőrésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,3 TZS: 1,1 FH: 7,6 SZH: 37,5 CK: 9,1 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 198 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH: 34 CK: 8,7 SÓ: 0,85</p>	<p>Tejeskávé Margarin Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 327 ZS: 8,5 TZS: 4,1 FH: 10 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,71</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>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Tejles kiőrésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 560 ZS: 24,1 TZS: 8,1 FH: 22,4 SZH: 59,9 CK: 11,4 SÓ: 1,81</p>	<p>Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 659 ZS: 19,8 TZS: 3 FH: 27,5 SZH: 84,3 CK: 22,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Tejles kiőrésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 620 ZS: 22 TZS: 3,7 FH: 16,9 SZH: 82 CK: 26,6 SÓ: 3,78</p>	<p>Erdőleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 613 ZS: 17,7 TZS: 3,7 FH: 28,1 SZH: 83,6 CK: 24,1 SÓ: 1,15</p>	<p>ÜNNEPMAP</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>
ÜZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 291 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 29,6 CK: 1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Sertéspártizs Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 290 ZS: 7,8 TZS: 2,7 FH: 7,7 SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,28</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Tejles kiőrésű zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 6,5 TZS: 4,1 FH: 5,9 SZH: 37,5 CK: 10,9 SÓ: 0,88</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Tejles kiőrésű kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH: 22,3 CK: 1 SÓ: 1,19</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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutent 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 ételről érdeklődj! Kiszolgáltatást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előtte 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) megtalálható.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.