

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 09. 01.–2025. 09. 05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Karamellás tej (7) Fatörzs kiíli (1,3,7)			Gyümölcsstea Vajkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:236 ZS:5,4 SZH:37,4	TZS:2,7 CK:21,6	FH:9 SÓ:0,7	EN:250 ZS:8 SZH:33,6	TZS:4,6 CK:7,8	FH:9,1 SÓ:1,15	EN:209 ZS:3 SZH:35,4	TZS:1,6 CK:9,3	FH:8,2 SÓ:0,78	EN:307 ZS:6,5 SZH:48,7	TZS:3,5 CK:24,3	FH:9,9 SÓ:0,62	EN:212 ZS:5 SZH:34,6	TZS:2,6 CK:8,2	FH:5,3 SÓ:0,92
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szőlő			Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta			Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékia savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tésztá (1) Alma			Főtt bableves (1,9) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Körte		
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,9			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10		
	EN:513 ZS:12,6 SZH:71,7	TZS:3,9 CK:30,2	FH:24,3 SÓ:1,74	EN:574 ZS:15,3 SZH:83,1	TZS:1,6 CK:25,3	FH:18,3 SÓ:1,45	EN:563 ZS:19 SZH:77,3	TZS:7,6 CK:26,7	FH:15,7 SÓ:3,36	EN:597 ZS:23,9 SZH:71,8	TZS:6,4 CK:19,3	FH:22,4 SÓ:0,81	EN:743 ZS:28 SZH:102,1	TZS:7,4 CK:12,5	FH:17,2 SÓ:2,38
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kiíli (1) Kaliforniai paprika			Sertéspárizsi Margarin Kígyóborka Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Margarin Teljes kiőrlésű kiíli (1) Paradicsom			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kiíli (1) Zöldpaprika		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:160 ZS:2,5 SZH:25,1	TZS:1,1 CK:1,7	FH:7,5 SÓ:0,9	EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6	TZS:2,9 CK:0,4	FH:7,5 SÓ:1,24	EN:135 ZS:2,7 SZH:21,9	TZS:0,8 CK:0,3	FH:4,1 SÓ:0,68	EN:191 ZS:4,3 SZH:28,1	TZS:1,5 CK:1	FH:8,7 SÓ:1,5	EN:187 ZS:6,5 SZH:23,4	TZS:3,9 CK:1,8	FH:6,9 SÓ:1,23

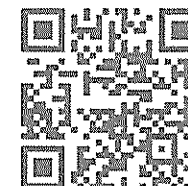
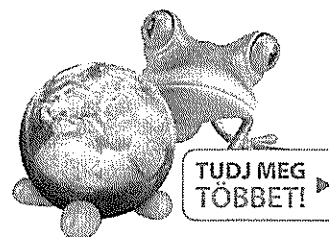
Allergenjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Baktériák; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Csirke; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szesam; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételk allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételallergiázottak jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (szárazított 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

homm

GYERMELI

Univer

DEKLI



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



Magyar
Természetvédők
Szövetsége

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek, még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 09. 08.–2025. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 SZH:29,9 TZS:3,2 FK:7,8 FH:3,4 SÓ:1,1	Tej (7) Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:311 ZS:11,3 SZH:36,6 TZS:5,1 CK:10,2 FH:14,3 SÓ:1,69	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 SZH:55,8 TZS:3,9 CK:26,2 FH:9,9 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:2,5 SZH:37,1 TZS:1,1 CK:8,7 FH:7,3 SÓ:1	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3 EN:222 ZS:5,1 SZH:33,8 TZS:1,5 CK:7,9 FH:6,9 SÓ:0,91
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeauborka (10,12) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:666 ZS:24,9 SZH:89 TZS:7,2 CK:37,4 FH:19,5 SÓ:1,61	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:660 ZS:30,1 SZH:67,1 TZS:10,9 CK:10,8 FH:28,7 SÓ:1,13	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt sertészelet Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) Szilva <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:548 ZS:16 SZH:74,5 TZS:9,1 CK:40,5 FH:22,6 SÓ:0,63	Lencsegyúvás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:970 ZS:21,5 SZH:154,9 TZS:8,8 CK:37,1 FH:32,2 SÓ:2,17	Zöldségleves (1,3,12) Vegetáriánus zöldséggolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:564 ZS:15,3 SZH:72,7 TZS:2,2 CK:18,4 FH:26,3 SÓ:1,94
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:202 ZS:7,9 SZH:23 TZS:2,8 CK:1,1 FH:8 SÓ:1,11	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:178 ZS:4,5 SZH:27,8 TZS:2,8 CK:0,9 FH:5,1 SÓ:0,79	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:201 ZS:8,1 SZH:22,7 TZS:2,9 CK:0,9 FH:7,5 SÓ:1,24	Paprikás szolámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:9 SZH:27,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,5 SÓ:1,2	Piros gyümölcsös joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:221 ZS:2,3 SZH:38,2 TZS:0,8 CK:15,3 FH:8 SÓ:0,73

Allergenjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földinövény; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Dofóelek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszam mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csilagfürt; 14. Puhatestűk. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kisorolga szemelyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek áprásán előzésed kerjük megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számlított energia); kcal/adag; ZS (zsír); g/adag; TZS (telített zsírsav); g/adag; FH (fehérje); g/adag; SZH (szénhidrát); g/adag; CK (szén); g/adag; SÓ (só); g/adag; A csillag (*) megjelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

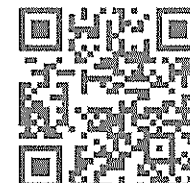
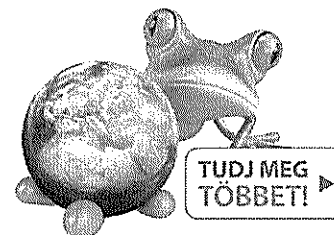
homm
HUNGAST

GYERMELY

Univer

DETRI

IPA



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Pécsi Rendkívüli Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kerck, még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 SZH:26,7	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 SZH:41	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:2,7 SZH:35	Tej (7) Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:294 ZS:9,8 SZH:36	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 SZH:35,9
EBÉD	Gulyásleves (1,3,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:912 ZS:26,3 SZH:144,4	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Cékla savanyúság (10) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:615 ZS:22,6 SZH:76,2	Őszibarack krémleves (1,12) Párolzott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:763 ZS:24,5 SZH:112,7	Daragaluska leves (1,3,9,12) Főtt virsli Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:612 ZS:25,2 SZH:61,8	Kertészleves (1,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:422 ZS:8,5 SZH:61,1
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:179 ZS:4,1 SZH:28,8	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:204 ZS:8,1 SZH:21,9	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:4,3 SZH:28	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:6,4 SZH:22,5	Epres joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS:1,9 SZH:40,7

Allergenjelölés magyarázata: 1. Glutén-tartalmazó gabonafélék; 2. Baktériák; 3. Tej; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezam; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődni a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek alapján előzetes értesítéssel. Munkánkhoz köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (tisztított energia); kcal/adag; ZS (zsír); g/adag; T2S (telített zsírsav); g/adag; FH (fehérje); g/adag; SZH (szénhidrát); g/adag; CK (cukor); g/adag; SÓ (só); g/adag. A csillaggal (*) megjelölt étel fénycépes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

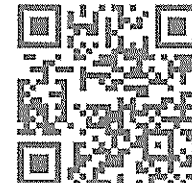
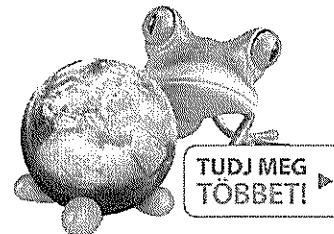
homm
HUNGAST

GYERMELYI

Univer

DETKI

IPA



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:375 ZS:11,5 SZH:53,5	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:2,1 SZH:37,6	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:7,7 SZH:35	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:300 ZS:5,6 SZH:47,7	Tej (7) Sajtos rúd (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:281 ZS:11,5 SZH:33,9
EBÉD	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Tejbédara (1,7) Eperöntet (12) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:573 ZS:19,9 SZH:74,5	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Petrezselymes burgonya (12) Csafamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:485 ZS:14,1 SZH:59	Karalábéleves (1,3) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Rizibizi Cékla savanyúság (10) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:700 ZS:21,6 SZH:100,4	Lebenceleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:776 ZS:30,2 SZH:87,6	Tavaszi zöldségleves (9) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Alma <u>Allergének:</u> 1,9 EN:353 ZS:7,1 SZH:54,4
ÜZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:7,9 SZH:24,3	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:9,1 SZH:27,4	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:8,1 SZH:21,2	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:3,9 SZH:28,4	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:162 ZS:4,7 SZH:22,9

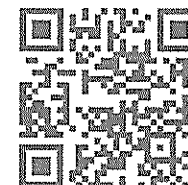
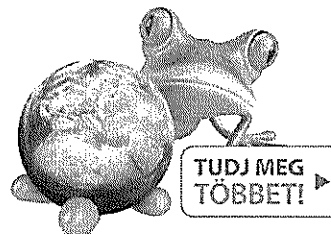
Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Baktériák; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a tejszínt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszám mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Palotestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, emellett a csomagolás elhelyezését is megváltoztathatjuk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számozott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), T25 (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fővárosi receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

homm

GYERMEK

Unifiber

DEKLI



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Köztársasági Magyarok napja

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

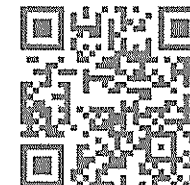
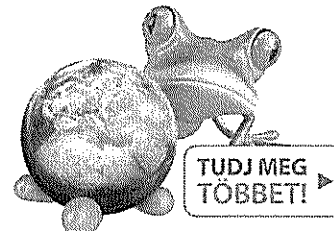
Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6)			Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom			Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Tejeskávé (7) Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma			Gyümölcsstea Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka		
	<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:246 ZS:4,6 SZH:41,8	TZS:2,3 CK:23,8	FH:9 SÓ:0,32	EN:207 ZS:2,8 SZH:35,3	TZS:1,4 CK:8,8	FH:8,4 SÓ:0,78	EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8	TZS:1,2 CK:9,4	FH:6,7 SÓ:1,01	EN:364 ZS:11 SZH:46,7	TZS:6,4 CK:20	FH:14,7 SÓ:1,38	EN:205 ZS:4,6 SZH:34,2	TZS:2,8 CK:8,3	FH:5 SÓ:0,89
EBÉD	Alföldi gulyásleves (1,3,9,12) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Körte			Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertés szelet (10) Sajtmártás (1,7,12) Petrzszelymes rizs			Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó teszta (1) Sajt szórat (7) Alma			Brokkolikrémléves (1,7,12) Pírtott tökmac Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tojásleves (1,3) Rántott sajt (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Alma		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10		
	EN:698 ZS:18,9 SZH:106,8	TZS:7,4 CK:49,1	FH:22 SÓ:0,52	EN:649 ZS:20,6 SZH:83,5	TZS:6,8 CK:25,1	FH:31,4 SÓ:1,5	EN:653 ZS:19,9 SZH:80,4	TZS:7,2 CK:18,5	FH:35,7 SÓ:1,84	EN:607 ZS:27,1 SZH:54,8	TZS:7,1 CK:3,3	FH:28,6 SÓ:2,21	EN:784 ZS:37,9 SZH:89,8	TZS:10,4 CK:20	FH:19,8 SÓ:1,63
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Kaliforniai paprika			Sertéspárizsi Margarin Tejes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél			Sajtos kifli (1,7) Alma		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:160 ZS:2,5 SZH:25,1	TZS:1,1 CK:1,7	FH:7,5 SÓ:0,9	EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6	TZS:2,9 CK:0,4	FH:7,5 SÓ:1,24	EN:183 ZS:6,4 SZH:22,6	TZS:3,9 CK:1,3	FH:6,9 SÓ:1,28	EN:190 ZS:4,3 SZH:28	TZS:1,5 CK:1	FH:8,6 SÓ:1,5	EN:169 ZS:1,5 SZH:33,7	TZS:0,8 CK:10,5	FH:4,2 SÓ:0,55

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rakfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a feldolgozott); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődni a kiszolgálószemélyzettel! Az ételipváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítéssel köszönjük. A tápanyagtartalmi jelölés magyarázata: EN (származott energia; kcal/adag); ZS (zsír; g/adag); TZS (telített zsír; g/adag); FH (fehérje; g/adag); SZH (szénhidrát; g/adag); CK (szén; g/adag); SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.