

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

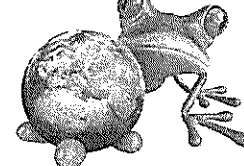
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)	Kakaós tej (7) Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Tej (7) Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	
	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>
	EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	EN:319 ZS:7,5 TZS:4 FH:10,4 SZH:47,7 CK:22 SÓ:1,13	EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04	EN:269 ZS:7,7 TZS:4,8 FH:11,6 SZH:36,9 CK:10,3 SÓ:1,08	EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Lencsegyús sertéshússal (1,3,9) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Alma	Fahéjas szilvaleves (1,7,12) Mexikói csirkeragu (1) Bulgur (1)	Paradicsomleves (1,3,9) Vasi sertésborda (1,7) Petrezselymes burgonya (12) Párolt káposzta	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Pulykapörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tavaszi zöldségleves (9) Rántott sajt (1,7) Párolt jászmin rizs Zöldfűszeres tartármártás (3,7,8,10) Mandarin	Zöldséges karfiolleves (1,3,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	
	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>
	EN:739 ZS:17 TZS:5 FH:26,8 SZH:115 CK:30 SÓ:0,45	EN:583 ZS:11,9 TZS:1,6 FH:28,2 SZH:81,7 CK:24,5 SÓ:1,77	EN:908 ZS:47,6 TZS:10,3 FH:26,7 SZH:87,4 CK:26,4 SÓ:0,47	EN:400 ZS:11,8 TZS:3 FH:23,6 SZH:48,1 CK:12,6 SÓ:1,82	EN:861 ZS:37,4 TZS:10,4 FH:21,3 SZH:106,1 CK:19,1 SÓ:2,32	EN:555 ZS:23,6 TZS:8,9 FH:18,3 SZH:61,5 CK:5,6 SÓ:4,15	EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Lencsegyús sertéshússal (1,3,9) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Alma	Fahéjas szilvaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10)	Paradicsomleves (1,3,9) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12)	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tavaszi zöldségleves (9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Körte	Zöldséges karfiolleves (1,3,12) Sertéspörkölt (1) Galuska (1,3) Csemegeuborka (10,12)	
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>
	EN:1021 ZS:26,9 TZS:11,5 FH:29,5 SZH:160,9 CK:66,9 SÓ:1,37	EN:735 ZS:28,9 TZS:5,7 FH:20,6 SZH:96,2 CK:29,5 SÓ:2,15	EN:688 ZS:28,9 TZS:6,7 FH:26,8 SZH:78,4 CK:20,4 SÓ:1,72	EN:532 ZS:26,3 TZS:7,8 FH:20,7 SZH:53,6 CK:7,2 SÓ:1,05	EN:392 ZS:9 TZS:2,8 FH:16 SZH:53,2 CK:7,9 SÓ:0,89	EN:659 ZS:27,5 TZS:7,3 FH:27,1 SZH:73,2 CK:5,7 SÓ:1,95	EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kaliforniai paprika	Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kégyuborka	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek	Epres joghurt (7) Kifli (1,7)	Ostya szelet (1,3,6) Mandarin	
	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6	<u>Allergének:</u>
	EN:225 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:29,1 CK:1,7 SÓ:1,11	EN:241 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:31 CK:0,6 SÓ:1,05	EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	EN:215 ZS:7,2 TZS:4 FH:9,4 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,09	EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	EN:194 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03	EN: ZS: SZH:

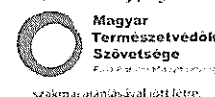
Az ételsoroknál az azokban szendvicsként jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztjezéssel jelöljük az előforduló allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rafinált cukor; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a lactózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szecamag; 12. Kenőmáj; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kerünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diéta ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN: Ismertetett 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 ételnek fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlással jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek meg!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

TIZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Gyümölcsstea
Sajtos rúd (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:221
ZS:8,5 TZS:4,4 FH:3,6
SZH:31,9 CK:8,5 SÓ:1,05

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

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:205
ZS:3,7 TZS:1,5 FH:8,2
SZH:33,9 CK:8,8 SÓ:0,92

Tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:295
ZS:9,2 TZS:4,7 FH:11,9
SZH:41,6 CK:16,8 SÓ:0,74

Tejeskávé (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:291
ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6
SZH:45,8 CK:19,6 SÓ:1,06

Gyümölcsstea
Padlizsánkrem (3,10)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,3,10

EN:207
ZS:2,4 TZS:0,2 FH:4,8
SZH:39,1 CK:8,5 SÓ:0,84

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Palócleves (1,7,12)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládékrém (6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:714
ZS:25,9 TZS:8,6 FH:22
SZH:95,4 CK:42 SÓ:0,76

Sütdtök krémleves (1,7)
Pirított tökmag
Búbos csirkemell (1,3,7)
Vajas tört burgonya (7,12)
Vitamin saláta (10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:656
ZS:22,2 TZS:6,9 FH:41,4
SZH:65,7 CK:10,2 SÓ:2,52

Kertészleves (1,12)
Harcapaprikás (1,4,7)
Szarvacska tészta (1)

Allergének:
1,4,7,12

EN:523
ZS:15,8 TZS:4,6 FH:28
SZH:64,9 CK:5,8 SÓ:0,95

Csontleves (1,3,9,12)
Rakott brokkoli kölessel (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:460
ZS:25,7 TZS:7,3 FH:22,5
SZH:30,8 CK:3 SÓ:0,58

Tojásleves (1,3)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Körte

Allergének:
1,3

EN:720
ZS:27,6 TZS:4,1 FH:29,3
SZH:77,4 CK:5,9 SÓ:2,19

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Palócleves (1,7,12)
Szilvatöltelkes gombóc (1)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:815
ZS:19,3 TZS:5,1 FH:22,7
SZH:131,7 CK:30,6 SÓ:1,76

Sütdtök krémleves (1,7)
Pirított tökmag
Zöldborsós sertésragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:779
ZS:36,6 TZS:10,3 FH:31,6
SZH:76,1 CK:8,2 SÓ:2,03

Kertészleves (1,12)
Babfőzelék (1,7)
Sertés fasírgolyó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:568
ZS:12,7 TZS:4 FH:32,2
SZH:68,7 CK:3,2 SÓ:2,09

Csontleves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Reszelt sajt (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:655
ZS:28,9 TZS:9,7 FH:30,2
SZH:67,1 CK:11,4 SÓ:1,08

Tojásleves (1,3)
Tejberizs (7)
Dejő szórát (1)
Körte

Allergének:
1,3,7

EN:688
ZS:17,6 TZS:5,8 FH:17,6
SZH:113,5 CK:58,2 SÓ:0,58

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:4,9
SZH:28,2 CK:1,6 SÓ:0,78

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:215
ZS:7,2 TZS:4 FH:9,4
SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,09

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,6 TZS:2,8 FH:8,1
SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,17

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

EN:222
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,6
SZH:28,5 CK:1 SÓ:1,24

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztjezzel jelöljük az előforduló allergének a következők: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a faktot); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szesammag; 12. Kenődió; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek; Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétus ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétus étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarzata: EN (számitott 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 (sós); g/adag. A csillaggal (*) megjelölt ételnek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

homm
HUNGAST

GYERMELVI

Univer

DEVI

CSA



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kéekmég!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

TIZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

Zöldspárgaburgonyaleves
(1,7,9,12)
Sült virsli
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:462
ZS:19,3 TZS:5 FH:12,5
SZH:55,9 CK:19,7 SÓ:2,03

Zöldspárgaburgonyaleves
(1,7,9,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík
(1)
Párolt rizs
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:707
ZS:24,9 TZS:4 FH:20,7
SZH:98,3 CK:7,8 SÓ:3,11

Csemege salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kigýuborka

Allergének:
1

EN:203
ZS:9,3 TZS:3,3 FH:7
SZH:21,4 CK:0,4 SÓ:1,27

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10

EN:228
ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,3
SZH:34,3 CK:8,8 SÓ:1,01

Daragluska leves (1,3,9,12)
Temesvári pulykaragu (1,7)
Bulgur (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:588
ZS:18,2 TZS:4,9 FH:26,7
SZH:70,5 CK:12,5 SÓ:0,88

Daragluska leves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:586
ZS:20 TZS:4,9 FH:19,2
SZH:77,9 CK:35,6 SÓ:1,13

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:183
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,2
SZH:28,7 CK:1,4 SÓ:0,78

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,3
SZH:36,6 CK:8,9 SÓ:1

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott csirkemell (1)
Kukoricás rizs
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:658
ZS:17,7 TZS:2,7 FH:21,4
SZH:102,6 CK:26,3 SÓ:3,67

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Sárgaborsófőzelék (1)
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:730
ZS:26,7 TZS:7,6 FH:31,6
SZH:81,2 CK:22,4 SÓ:1,29

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:190
ZS:4,3 TZS:1,5 FH:8,6
SZH:28 CK:1 SÓ:1,5

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sertésvagdalt (1,3)
Sülttökös burgonyapüré (7,12)
Vitamin saláta (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:546
ZS:22,9 TZS:7 FH:22
SZH:57,3 CK:8,7 SÓ:2,83

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Penne tészta (1)
Reszelt sajt (7)

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:629
ZS:22 TZS:5,4 FH:34,2
SZH:72 CK:10,1 SÓ:1,78

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigýuborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5
SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78

Magyaros karalábéleves (1,3)
Makaróni tészta (1)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:525
ZS:20,8 TZS:8,6 FH:17,8
SZH:65,7 CK:13,9 SÓ:0,87

Magyaros karalábéleves (1,3)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:565
ZS:13,1 TZS:5,1 FH:15,3
SZH:94,6 CK:53,8 SÓ:0,76

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:227
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3
SZH:28 CK:0,9 SÓ:1

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

SÓ:

FH:

SÓ:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szendek szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Baktériák; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszam; 12. Kenyér; 13. Csillagfű; 14. Pólintok; 15. Kókusz. Az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kizsálgatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A lapanyag tartalom 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 (cukor: g/adag); SÓ (sós: g/adag). A csillag (*) megjelölt ételnek fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

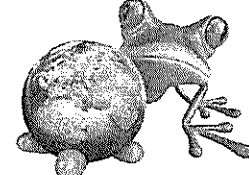
homm

GYERMELVI

Unifer

DETKI

RA



TUDJ MEG TÖBBET!



A HUSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédő Szövetség
Környezetvédelmi és Természetvédelmi
szekciájának támogatásával jött létre

ÉTLAP

HUNGAST
Kéeknég!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

TIZORAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tej (7)
Natúr szendvicskrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Gyümölcsstea
Padlizsánkrem (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:252
ZS:7,2 TZS:4,1 FH:10,8
SZH:35,8 CK:10,4 SÓ:1,01

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7
SZH:33 CK:8 SÓ:1,05

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:11,5 TZS:6,5 FH:8,9
SZH:40,4 CK:21,9 SÓ:0,45

Allergének:
1,3,10

EN:184
ZS:2,5 TZS:0,4 FH:3,9
SZH:34,4 CK:8,2 SÓ:0,88

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:2,9 TZS:1,6 FH:7,8
SZH:37,2 CK:11,8 SÓ:0,71

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Fejleszt bablevés kolbásszal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szótat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:643
ZS:25,9 TZS:10,2 FH:20,3
SZH:80,3 CK:34,4 SÓ:1,69

Csontleves (1,3,9,12)
Csirkeragu jó asszony módra
Bulgur (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:497
ZS:11,3 TZS:1,4 FH:29
SZH:61,2 CK:2,4 SÓ:1,44

Hamis korhelyleves (1,7,9,12)
Reszelt sajt (7)
Parajos halas penne (1,4,7)
Körte

Allergének:
1,4,7,9,12

EN:703
ZS:28,1 TZS:9,1 FH:36,8
SZH:73,2 CK:11,4 SÓ:2,3

Narancsos körteleves (1,7,12)
Sült csirkecomb
Kukoricás rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:822
ZS:43 TZS:6,1 FH:33,2
SZH:72,9 CK:24 SÓ:2,95

Magyaros karfiolleves (1,3)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:349
ZS:9,1 TZS:3 FH:11,3
SZH:49,2 CK:16,5 SÓ:0,43

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Fejleszt bablevés kolbásszal (1,9)
Hosszúmetélt (1)
Mák szótat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,9

EN:817
ZS:31,1 TZS:6,3 FH:22,9
SZH:109,3 CK:30,1 SÓ:1,23

Csontleves (1,3,9,12)
Rakott brokkoli (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:457
ZS:25,6 TZS:7,6 FH:21,9
SZH:32 CK:3,2 SÓ:0,59

Hamis korhelyleves (1,7,9,12)
Dino szelet (1)
Rizibizi
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:545
ZS:17,6 TZS:3,2 FH:20,9
SZH:72,6 CK:8,9 SÓ:3,19

Narancsos körteleves (1,7,12)
Pusztapörkölt sertés hússal (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:575
ZS:19,4 TZS:10,1 FH:21,2
SZH:72,4 CK:23,3 SÓ:2,71

Magyaros karfiolleves (1,3)
Rántott sajt (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,10

EN:812
ZS:37,6 TZS:10,7 FH:19,8
SZH:97 CK:19,5 SÓ:1,71

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

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

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,3

EN:194
ZS:5 TZS:1,5 FH:7
SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:0,81

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:215
ZS:7,2 TZS:4 FH:9,2
SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:1,04

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételhoroknál az azokban szendek szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételhoroknál keresztaszennyeződéssel 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. Szexamag; 12. Kenőmájás; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételallergen tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstest biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarazata: EN: szamított energia; kcal/adag; ZS: zsir; g/adag; TZS: felített zsirsav; g/adag; FH: fehérje; g/adag; SZH: szénhidrát; g/adag; CK: cukor; g/adag; SÓ: só; g/adag. A csillagfű (*) megjelölt ételnek fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekintheto.

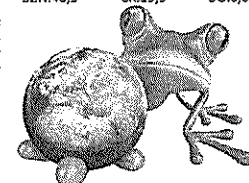
hamm

GYERMELVI

Univer

DETKI

HA



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HUSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar
Természetvédők
Szövetsége
szakmai ajánlással jött létre.