

ÉTLAP

HUNGAST

Kísérjük!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TIZÓRAI

Tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:291
ZS:7,4
SZH:44,9
TZS:4,1
FH:10,7
SÓ:0,61
CK:16,4

Gyümölcs tea
Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:202
ZS:4,2
SZH:34,7
TZS:2
FH:4,4
SÓ:0,86
CK:8,7

Gyümölcs tea
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

Vaníliás tej (7)
Sajtos rúd (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:339
ZS:11,5
SZH:46
TZS:6,2
FH:9,4
SÓ:1,32
CK:21,3

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,3,10

EN:231
ZS:5,7
SZH:34,9
TZS:1,2
FH:6,6
SÓ:1,01
CK:8,8

EBÉDA

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

Allergének:
1,7,12

EN:395
ZS:14,7
SZH:47,5
TZS:4,8
FH:15,3
SÓ:1,03
CK:5,3

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Remoulade mártás (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:741
ZS:28,3
SZH:94,6
TZS:4,7
FH:23,6
SÓ:2,09
CK:26,1

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Ananászos csirkeragu (6,12)
Bulgur (1)

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:574
ZS:16,4
SZH:65,6
TZS:3,1
FH:27,5
SÓ:2,18
CK:11

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rakott kelkáposzta kölessel (1,7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:571
ZS:24
SZH:55,7
TZS:9,5
FH:26,4
SÓ:1,26
CK:12,3

Vöröslencseleves zöldségekkel (1,9)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Alma

Allergének:
1,7,9

EN:620
ZS:19,8
SZH:72,4
TZS:7,2
FH:24,4
SÓ:1,55
CK:19

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:494
ZS:13,5
SZH:67,3
TZS:1,9
FH:20,5
SÓ:2,29
CK:5,2

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:653
ZS:25,5
SZH:80
TZS:9,2
FH:26,2
SÓ:0,67
CK:28,2

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Cékli savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:530
ZS:17,3
SZH:67,9
TZS:3,8
FH:21,1
SÓ:2,77
CK:6,9

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Bulgur (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,12

EN:541
ZS:14,5
SZH:66,7
TZS:2,6
FH:22,8
SÓ:1,3
CK:10,8

Vöröslencseleves zöldségekkel (1,9)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:832
ZS:20,6
SZH:128,3
TZS:7,2
FH:21,9
SÓ:1,65
CK:51,1

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,8
SZH:29,1
TZS:2,8
FH:8,1
SÓ:1,11
CK:1,7

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1

EN:213
ZS:7,9
SZH:27,1
TZS:2,9
FH:7,2
SÓ:1,24
CK:0,4

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

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2
TZS:4,6
FH:9,2
SÓ:1,05
CK:0,4

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:188
ZS:3,9
SZH:28,4
TZS:1,2
FH:8,7
SÓ:1,34
CK:0,5

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:6,4
SZH:27,8
TZS:3,8
FH:6,9
SÓ:1,13
CK:2,1

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rakték; 3. Tojas; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szószámmag; 12. Kenődioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezési hirtosítunk. 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 ételnek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTÉS NAP fenntarthatóság programja



származásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAS!

Kérlek még!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:205
ZS:2,4
SZH:36,6
TZS:1,1
FH:7,4
SÓ:1,05
CK:8,7

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcs tea
Csicszeriborsó krém (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:209
ZS:3,3
SZH:42,8
TZS:1
FH:5,4
SÓ:1,03
CK:8,2

Tejeskávé (7)
Sajtós pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:310
ZS:9,5
SZH:42,8
TZS:5
FH:9,3
SÓ:1,38
CK:19,6

Gyümölcs tea
Padlizsánkrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,10

EN:193
ZS:2,5
SZH:35,8
TZS:0,4
FH:4,3
SÓ:0,89
CK:8,7

EBÉDA

Hamisgyulás (1,3,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:820
ZS:13,5
SZH:151
TZS:3,4
FH:19,5
SÓ:1,8
CK:36,5

Csontleves lúdgége tésztaival (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Almamártás (1,7,12)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:465
ZS:10,7
SZH:71,2
TZS:1,3
FH:15,6
SÓ:1,28
CK:23,4

Minestrone leves (1,9)
Lecsós pulykatokány (1)
Szarvacská tészta (1)

Allergének:
1,9

EN:486
ZS:13,2
SZH:65
TZS:2,9
FH:25,6
SÓ:1,47
CK:10,1

Sütőtök krémleves (1,7)
Pirított tökmag
Sertéspörkölt (1)
Főtt burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,10,12

EN:524
ZS:21,2
SZH:55,4
TZS:5,6
FH:21,3
SÓ:1,52
CK:10,6

Kukorica galuska leves (3,9)
Tavaszi zöldségrizzottó (9)
Reszelt sajt (7)

Allergének:
3,7,9

EN:533
ZS:19,3
SZH:72,1
TZS:5,5
FH:15,8
SÓ:1,71
CK:2,8

EBÉD B

Hamisgyulás (1,3,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:541
ZS:10,5
SZH:93
TZS:5,9
FH:15,2
SÓ:1,11
CK:37,7

Csontleves lúdgége tésztaival (1,3,9,12)
Páztortarhonya (1,12)
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:469
ZS:16,4
SZH:56,9
TZS:4,5
FH:17,8
SÓ:1,31
CK:7

Minestrone leves (1,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,4,7,9,10

EN:728
ZS:33,2
SZH:83,9
TZS:5,7
FH:21,1
SÓ:2,02
CK:7,9

Sütőtök krémleves (1,7)
Pirított tökmag
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:728
ZS:36,3
SZH:57,2
TZS:13,1
FH:25,7
SÓ:2,59
CK:11,6

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (3,6,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
3,7,9,12

EN:562
ZS:20,3
SZH:71,8
TZS:4
FH:19,5
SÓ:1,64
CK:5

ÜZSONNA

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1

EN:221
ZS:9,1
SZH:26,7
TZS:3,3
FH:6,7
SÓ:1,27
CK:0,5

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

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:7,9
SZH:27,1
TZS:4,6
FH:9,2
SÓ:1,01
CK:0,4

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:196
ZS:4,4
SZH:29
TZS:1,5
FH:8,8
SÓ:1,49
CK:1,5

Körözött (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1,7

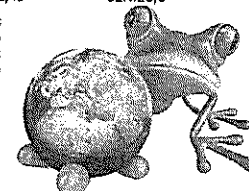
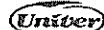
EN:177
ZS:2,6
SZH:28,6
TZS:1,4
FH:8,3
SÓ:0,68
CK:1,9

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

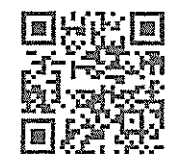
Allergének:
1,7

EN:221
ZS:2,3
SZH:38,2
TZS:0,8
FH:8
SÓ:0,73
CK:15,3

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Baktériák; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 csillaggal (*) megjelölt ételnek fényképes receptje honlapunkon (www.hungas.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédő Szövetség (Magyar Értéktudományi Társaság) közreműködésével. 52% női ajánlattal jött létre.

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TIZORA

Gyümölcs tea
Natúr szendvicsszós (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Kakaós tej (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Gyümölcs tea
Füstölt sajtos brokkolikrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Tej (7)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

EN:197
ZS:4,2
SZH:34,4
TZS:2,1
FH:4,6
SÓ:0,86
CK:8,4

EN:317
ZS:6,8
SZH:49,8
TZS:3,6
FH:10,1
SÓ:0,62
CK:25,3

EN:225
ZS:5,4
SZH:34,5
TZS:1,1
FH:6,1
SÓ:1,04
CK:8,9

EN:199
ZS:3,3
SZH:34,3
TZS:1,9
FH:7,3
SÓ:1,02
CK:8,3

EN:265
ZS:7,6
SZH:36,2
TZS:4,8
FH:11,6
SÓ:1,09
CK:10,6

EBÉDA

Zöldes brokkoli leves (1,3)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Paradicsomleves betűtésztával (1,3,9)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Jázmín rizs

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott pulykatallér (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Harcscaprikás (1,4,7)
Teljes kiőrlésű orsószelet (1)

Tárkonyos zöldesleves (1,3,7,9,12)
Francia rakott burgonya (1,3,7,12)
Alma

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,4,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:471
ZS:19,1
SZH:54,5
TZS:3,9
FH:18,8
SÓ:2
CK:5

EN:642
ZS:23,1
SZH:77,1
TZS:7,1
FH:28,7
SÓ:1,17
CK:17,9

EN:496
ZS:20,2
SZH:63,4
TZS:4,8
FH:13,3
SÓ:2,06
CK:11,6

EN:538
ZS:17,7
SZH:59,7
TZS:4,4
FH:29,2
SÓ:0,79
CK:5,9

EN:484
ZS:16,4
SZH:62,3
TZS:5,1
FH:14,1
SÓ:0,47
CK:13,9

EBÉD B

Zöldes brokkoli leves (1,3)
Csirke fasírtgolyó
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Paradicsomleves betűtésztával (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Bazsalikomos bulguros csirke (1)
Cékla savanyúság (10)

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Tárkonyos zöldesleves (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:590
ZS:18,5
SZH:68,6
TZS:4,6
FH:32,3
SÓ:3,29
CK:7,6

EN:733
ZS:36,7
SZH:74,6
TZS:15,5
FH:24
SÓ:2,31
CK:20,2

EN:457
ZS:10,9
SZH:59,3
TZS:0,9
FH:19,7
SÓ:2,4
CK:7

EN:472
ZS:15,6
SZH:58,8
TZS:1,9
FH:18
SÓ:1,68
CK:6,4

EN:445
ZS:10,1
SZH:62,3
TZS:3,5
FH:17,6
SÓ:0,95
CK:14,3

UZSONINA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

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

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

EN:216
ZS:7,7
SZH:27,7
TZS:2,8
FH:7,7
SÓ:1,11
CK:1,2

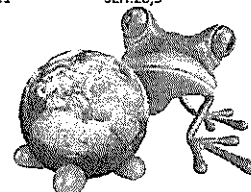
EN:185
ZS:3,9
SZH:27,7
TZS:1,2
FH:8,7
SÓ:1,35
CK:0,5

EN:225
ZS:8
SZH:27,8
TZS:4,6
FH:9,2
SÓ:1
CK:0,4

EN:222
ZS:8
SZH:28,5
TZS:2,9
FH:7,6
SÓ:1,24
CK:1

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

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Bárány; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szósz; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HUNGASTES NAP fenntarthatóság program a Magyar Természetvédők Szövetsége (Magyar Természetvédők Szövetsége) szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TIZÓRAI

EBÉDA

EBÉD B

UZSONNA

Vaníliás tej (7)
Briós (1,3,7)

Gyümölcs tea
Majonéz tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Padlizsánkrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,4,10

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,7

EN: EN:350
ZS: ZS:7,4
SZH: CK: SÓ: SZH:57

TZS: TZS:3,9
FH: FH:9,9
SÓ: SÓ:0,67
CK: CK:27,2

EN:233
ZS: ZS:5,9
SZH: SZH:34,4

TZS: TZS:0,7
FH: FH:8,6
SÓ: SÓ:1,07
CK: CK:8,8

EN:244
ZS: ZS:5,5
SZH: SZH:36,4

TZS: TZS:2,4
FH: FH:10,5
SÓ: SÓ:1,08
CK: CK:10,2

EN:208
ZS: ZS:2,8
SZH: SZH:37,2

TZS: TZS:1,6
FH: FH:7,7
SÓ: SÓ:0,66
CK: CK:12

Lebbencsleves (1,12)
Főtt virsli
Fejtett babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Karottakrémleves (1,7,12)
Pírtott napraforgómag
Rántott csirkemell (1)
Párolt rizs fél adag
Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12)

Erdei gyümölcsleves (1,7,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Bulgur (1)

Zöldsgéleves vajgaluskával (1,3,9,12)
Lencsés tejszínes bolognai (7,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Mandarin

Allergének:

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: EN:541
ZS: ZS:22,3
SZH: CK: SÓ: SZH:81,1

TZS: TZS:7,1
FH: FH:26
SÓ: SÓ:2,48
CK: CK:8,6

EN:660
ZS: ZS:29,7
SZH: SZH:73,5

TZS: TZS:4,3
FH: FH:22,8
SÓ: SÓ:2,24
CK: CK:6,9

EN:550
ZS: ZS:19,3
SZH: SZH:70,6

TZS: TZS:5,4
FH: FH:17,8
SÓ: SÓ:1,1
CK: CK:21,4

EN:593
ZS: ZS:15,6
SZH: SZH:87,5

TZS: TZS:5,1
FH: FH:23,6
SÓ: SÓ:1,07
CK: CK:17,6

Lebbencsleves (1,12)
Bácskai rizseshús
Csemegebuborka (10,12)

Karottakrémleves (1,7,12)
Pírtott napraforgómag
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Erdei gyümölcsleves (1,7,12)
Milánói ragu
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Zöldsgéleves vajgaluskával (1,3,9,12)
Rántott sajt (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Mandarin

Allergének:

Allergének:
1,10,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: EN:535
ZS: ZS:22,7
SZH: CK: SÓ: SZH:64,4

TZS: TZS:6,4
FH: FH:16
SÓ: SÓ:1,98
CK: CK:6,1

EN:477
ZS: ZS:19,7
SZH: SZH:47,3

TZS: TZS:3,5
FH: FH:21,8
SÓ: SÓ:1,35
CK: CK:7,2

EN:594
ZS: ZS:18,8
SZH: SZH:81,2

TZS: TZS:6,6
FH: FH:25,1
SÓ: SÓ:2,14
CK: CK:29,8

EN:750
ZS: ZS:33,7
SZH: SZH:93,2

TZS: TZS:9,8
FH: FH:19,8
SÓ: SÓ:1,95
CK: CK:18,1

Csemege salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paradicsom

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

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kígyóbuborka

Allergének:

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

EN: EN:227
ZS: ZS:9,2
SZH: CK: SÓ: SZH:27,9

TZS: TZS:3,3
FH: FH:7
SÓ: SÓ:1,27
CK: CK:0,5

EN:222
ZS: ZS:7,9
SZH: SZH:27,2

TZS: TZS:4,6
FH: FH:9,2
SÓ: SÓ:1,05
CK: CK:0,4

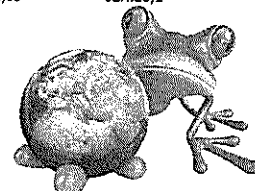
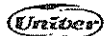
EN:218
ZS: ZS:7,6
SZH: SZH:28,1

TZS: TZS:2,8
FH: FH:7,9
SÓ: SÓ:1,16
CK: CK:0,8

EN:179
ZS: ZS:6,2
SZH: SZH:22,4

TZS: TZS:3,8
FH: FH:6,7
SÓ: SÓ:1,21
CK: CK:1,2

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillaggyök; 14. Puhatestűek; Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 fenykepes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtalálható.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szokásaink megváltoztatásával jött létre.