

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó

2019.09.30.-2019.10.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyoróskrémmel Félbarna kenyér	Kakaós tej Kifli	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,5,7,8	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 321 ZS: 12,4 TZS: 2,3 FH: 14,1 SZH: 35,9 CK: 16,5 SÓ: 0,7	EN: 248 ZS: 9,3 TZS: 4,3 FH: 5,8 SZH: 33,8 CK: 11,5 SÓ: 1,2	EN: 376 ZS: 11,3 TZS: 4,2 FH: 14 SZH: 52,9 CK: 24,3 SÓ: 1,3	EN: 324 ZS: 16 TZS: 2,8 FH: 13,5 SZH: 56,7 CK: 22 SÓ: 1,3	EN: 259 ZS: 9,4 TZS: 1,3 FH: 8,7 SZH: 36,6 CK: 10,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves Fejtett babfőzelék Sertés pörkölt Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta	Kertészleves Paprikásburgonya virslivel Csemegeuborka Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves Dejós nudli / Félbarna kenyér /	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Tavaszi saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12,13	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13	<u>Allergének:</u> 1,3,5,8,9,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 816 ZS: 32,6 TZS: 5,5 FH: 40,2 SZH: 76,1 CK: 17 SÓ: 2,4	EN: 655 ZS: 16,3 TZS: 1,6 FH: 22,4 SZH: 102,3 CK: 34,1 SÓ: 4	EN: 609 ZS: 22,7 TZS: 2,9 FH: 17,1 SZH: 70,3 CK: 2,5 SÓ: 3,4	EN: 685 ZS: 16,4 TZS: 0,7 FH: 24,2 SZH: 84,3 CK: 4,1 SÓ: 2,9	EN: 645 ZS: 20,8 TZS: 0,5 FH: 18,87 SZH: 91,24 CK: 15,5 SÓ: 1,3	EN: ZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	EN: ZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Szezám-magos zsemle Zöldpaprika	Nyári turista Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Kocka sajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8	<u>Allergének:</u> 1,5,6,8,10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 152 ZS: 1,3 TZS: 0,3 FH: 4,7 SZH: 30,3 CK: 0,1 SÓ: 0,6	EN: 205 ZS: 5,9 TZS: 4,1 FH: 8 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,4	EN: 208 ZS: 8,7 TZS: 6,4 FH: 10 SZH: 23,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 183 ZS: 6,6 TZS: 4,3 FH: 6,8 SZH: 23,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 196 ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1	EN: ZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	EN: ZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre 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) megtekinthető.

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó

2019.10.07.-2019.10.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonabogyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 44,7 CK: 26,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Zöldfűszeres tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11</p> <p>EN: 294 ZS: 10,6 TZS: 1,3 FH: 8,4 SZH: 39,8 CK: 9,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 266 ZS: 9 TZS: 5 FH: 7,5 SZH: 37,1 CK: 9,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 311 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 13,4 SZH: 51,5 CK: 37,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7,8</p> <p>EN: 196 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 5,2 SZH: 33,4 CK: 10,9 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Vadas sertés ragu Copfocska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,13</p> <p>EN: 722 ZS: 26,4 TZS: 5,8 FH: 15,5 SZH: 100,1 CK: 12,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros zellerleves Leccsós csirke csikok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,9,13</p> <p>EN: 626 ZS: 20,19 TZS: 1,4 FH: 18,32 SZH: 88,55 CK: 4,2 SÓ: 3,8</p>	<p>Hamisgulyás leves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13</p> <p>EN: 750 ZS: 24,19 TZS: 2,5 FH: 21,95 SZH: 106,09 CK: 56,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8</p> <p>EN: 605 ZS: 19,51 TZS: 6,6 FH: 17,7 SZH: 85,58 CK: 4,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Brokkoli krémleves Pírtott magvakkal Halropogós Párolt rizs Zelleres kukoricamártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,5,7,8,9,11,13</p> <p>EN: 731 ZS: 23,58 TZS: 1,3 FH: 21,39 SZH: 103,41 CK: 2,7 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,8</p> <p>EN: 179 ZS: 5,7 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH: 26,3 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 180 ZS: 3,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8</p> <p>EN: 208 ZS: 8,7 TZS: 6,4 FH: 10 SZH: 23,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11</p> <p>EN: 210 ZS: 6,5 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 29,4 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó

2019.10.14.-2019.10.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Pizzás csiga	Tea Citrusos túrókrém Zsemle	Karamellás tej Vajkrém Kifli	Tea/Tej Tojáskarika Margarin Zsemle	Tea Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 334 ZS: 13,9 TZS: 7,7 FH: 11,3 SZH: 40,2 CK: 21,1 SÓ: 0,9	EN: 289 ZS: 6,2 TZS: 3,5 FH: 5,4 SZH: 51,3 CK: 22,9 SÓ: 0,7	EN: 415 ZS: 20,1 TZS: 5,4 FH: 13,9 SZH: 69,8 CK: 34,5 SÓ: 1,4	EN: 193 ZS: 8,6 TZS: 4,7 FH: 9,6 SZH: 18,3 CK: 17,8 SÓ: 0,8	EN: 229 ZS: 6,7 TZS: 2,7 FH: 6,9 SZH: 34,3 CK: 10,4 SÓ: 1,1	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

EBÉD

Sertés gulyás /Félbarna kenyér/ Darás metélt Gyümölcs öntet	Zöldségleves eperlevéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Fahéjas szilvaleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamádé	Reszelttészta leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Édes-fűszeres körtés szelet	Magyaros gombaleves Joghurtban pácolt csirkemell Snidlinges burgonyapüré		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,11,12,13	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12,13	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 730 ZS: 18,7 TZS: 3,7 FH: 26,3 SZH: 109,2 CK: 9,1 SÓ: 1,9	EN: 719 ZS: 25,9 TZS: 0,1 FH: 17,1 SZH: 96,8 CK: 36,4 SÓ: 1,8	EN: 600 ZS: 19,35 TZS: 0,3 FH: 17,56 SZH: 84,87 CK: 14,6 SÓ: 2	EN: 750 ZS: 24,19 TZS: 5 FH: 21,95 SZH: 106,09 CK: 14,4 SÓ: 4	EN: 478 ZS: 13,9 TZS: 1,1 FH: 29,8 SZH: 53,7 CK: 3,9 SÓ: 2,2	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 207 ZS: 5 TZS: 3,1 FH: 6,2 SZH: 33,7 CK: 2,1 SÓ: 0,8	EN: 171 ZS: 3,3 TZS: 2,8 FH: 5,3 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 1	EN: 217 ZS: 9 TZS: 6,4 FH: 11,1 SZH: 26,3 CK: 1,2 SÓ: 1,2	EN: 185 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 8,1 SZH: 28,9 CK: 0,2 SÓ: 1,4	EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 Alsó

2019.10.21.-2019.10.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 350 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,7 SZH: 56,9 CK: 26,5 SÓ: 1,4	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,5,6,8 EN: 239 ZS: 9 TZS: 4,3 FH: 6,8 SZH: 31,7 CK: 9,4 SÓ: 1,5	Ünnepe <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Kakaós tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN: 312 ZS: 7,5 TZS: 3,9 FH: 13,7 SZH: 51 CK: 36,8 SÓ: 0,8	Tea/Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika <u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,10 EN: 329 ZS: 11,2 TZS: 2,4 FH: 12,8 SZH: 45,6 CK: 19,2 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:
EBÉD	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék /Félbarna kenyér/ <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12 EN: 715 ZS: 30,8 TZS: 4,7 FH: 27,3 SZH: 73,7 CK: 12,4 SÓ: 3,2	Tárkonyos zöldségleves Szezámragos szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13 EN: 750 ZS: 24,19 TZS: 4,8 FH: 21,95 SZH: 106,09 CK: 2,8 SÓ: 3,9	Ünnepe <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Zöldséges lencseleves Paradicsomos bazsalikom spagetti Sajt szórat Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 EN: 750 ZS: 24,19 TZS: 3,6 FH: 21,95 SZH: 109,09 CK: 15,3 SÓ: 4	Hagyma krémleves Leves gyöngy Rántott halrúd Karottás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 EN: 671 ZS: 45,3 TZS: 6,1 FH: 8,3 SZH: 52,4 CK: 3,9 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,5,7,8 EN: 162 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 24,6 CK: 1,9 SÓ: 1,1	Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 192 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 29,4 CK: 0 SÓ: 1	Ünnepe <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kávia paprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 185 ZS: 3,2 TZS: 2,9 FH: 6,8 SZH: 34,2 CK: 1,5 SÓ: 0,8	Túró desszert Kifli <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 245 ZS: 16 TZS: 3,3 FH: 7 SZH: 44 CK: 9,5 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 Alsó
2019.10.29.-2019.10.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 338 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,6 SZH: 53,6 CK: 22,7 SÓ: 1,4	Tea Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 237 ZS: 5,8 TZS: 3 FH: 6 SZH: 38,7 CK: 10,6 SÓ: 1	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,5,8 EN: 245 ZS: 7,7 TZS: 3,7 FH: 9,8 SZH: 33,1 CK: 10 SÓ: 1,2	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,5,8,10 EN: 276 ZS: 13 TZS: 1,3 FH: 4,6 SZH: 34,6 CK: 10,4 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: ZS: SZH: CK: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: 1 SZH:
EBÉD	Tejfölös karfiollevés Pincepörkölt sertéshússal /Félbarna kenyér/ Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12,13 EN: 635 ZS: 20,48 TZS: 4,9 FH: 18,58 SZH: 89,82 CK: 2,2 SÓ: 2,9	Kukoricadara galuska leves Rántott párizsi Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,12,13 EN: 700 ZS: 22,58 TZS: 0,1 FH: 20,48 SZH: 99,02 CK: 2,8 SÓ: 4	Fejtett bablevés füstölt hússal Tejbedara Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,13 EN: 651 ZS: 21 TZS: 3,8 FH: 19,05 SZH: 92,09 CK: 38,2 SÓ: 2,2	Köménymaglevés Zsemlekocka Bakonyi csirketokány Szarvacskás tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,11,13 EN: 668 ZS: 23,4 TZS: 1,5 FH: 25,7 SZH: 86,9 CK: 16,2 SÓ: 3,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: ZS: SZH: CK: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,5,7,8 EN: 127 ZS: 1,4 TZS: 0,4 FH: 4,4 SZH: 23,7 CK: 0,5 SÓ: 0,7	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 163 ZS: 2,8 TZS: 2,8 FH: 4,5 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 0,7	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 204 ZS: 6,4 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 28,5 CK: 0,2 SÓ: 1,4	Sajt szelet Margarin Kifli Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 20 TZS: 6,9 FH: 11,8 SZH: 38,7 CK: 1,8 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: ZS: SZH: CK: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: 0 SÓ: SZH:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.