

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Felnőtt

2020.06.01. – 2020.06.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Kakaós tej Margarin Kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 321	EN: 206	EN: 289	EN: 207	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 12,4	ZS: 8	ZS: 7,3	ZS: 7,4	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 2,3	FK: 0	FK: 4	FK: 0	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 14,1	FK: 5,1	FK: 12,3	FK: 3,5	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 0,7	FK: 1	FK: 0,8	FK: 0,2	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 35,9	FK: 27,3	FK: 42,2	FK: 31,1	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 16,5	FK: 11,2	FK: 16,6	FK: 10	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 0,7	FK: 1	FK: 0,8	FK: 0,2	FK:	FK:

EBÉD

Ünnep		Daragaluska leves Fasírt golyó Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Legényfogó leves Darás metélt Vegyes gyümölcs öntet	Lebbencsleves Kukoricás szárnyas ragu Párolt rizs Gyümölcs	Almaleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 13	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12	<u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 756	EN: 858	EN: 863	EN: 725	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 24,7	ZS: 17,6	ZS: 24	ZS: 23,4	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 2,6	FK: 1,6	FK: 1,5	FK: 1,7	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 36,7	FK: 34,9	FK: 31,6	FK: 35,4	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 4	FK: 2	FK: 2,7	FK: 1,9	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 90,9	FK: 134,7	FK: 124,4	FK: 88,4	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 6,8	FK: 19,5	FK: 9,4	FK: 29,5	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 4	FK: 2	FK: 2,7	FK: 1,9	FK:	FK:

UZSONNA

		Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóborka	Gépsonka Margarin Zsemle Retek	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Kocka sajt Kifli		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 380	EN: 356	EN: 325	EN: 392	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 9,8	ZS: 7,8	ZS: 5,6	ZS: 28,5	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 4,3	FK: 5,6	FK: 5,5	FK: 4,4	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 12,4	FK: 15,3	FK: 8,9	FK: 11,7	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 2	FK: 2,4	FK: 1,5	FK: 2,1	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 58,2	FK: 59,1	FK: 58,1	FK: 73	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 0	FK: 0,8	FK: 0	FK: 3,7	FK:	FK:
FK:	FK:	FK: 2	FK: 2,4	FK: 1,5	FK: 2,1	FK:	FK:

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. 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 elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FK (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 Felnőtt

2020.06.08. – 2020.06.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 279 ZS: 7,4 TZS: 3 FH: 12,6 SZH: 38,7 CK: 15,6 SÓ: 0,7	Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 248 ZS: 10 TZS: 0 FH: 3,2 SZH: 33,1 CK: 14 SÓ: 0,2	Tea Magyaros vajkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 214 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 37,9 CK: 10 SÓ: 1,7	Tej Szilva extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 321 ZS: 12,4 TZS: 2,3 FH: 14,1 SZH: 35,9 CK: 16,5 SÓ: 0,7	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 237 ZS: 8,5 TZS: 0 FH: 5,3 SZH: 33,2 CK: 14 SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	--	---	---	---	--	--

EBÉD

Tejfölös karalábéleves Pincepörkölt szárnyas hússal Cékla (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 EN: 732 ZS: 21,8 TZS: 0,5 FH: 31,2 SZH: 90,1 CK: 3 SÓ: 4,3	Sárgaborsó krémleves Pírtott kenyérbokca Csirkemáj rizottó Csemegeborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13 EN: 852 ZS: 26,7 TZS: 0,5 FH: 40,1 SZH: 103,2 CK: 0,8 SÓ: 3,1	Hamis gulyásleves Túrós tészta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12 EN: 836 ZS: 27 TZS: 4,2 FH: 24,5 SZH: 118,3 CK: 5,3 SÓ: 2,5	Csontleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13 EN: 899 ZS: 29 TZS: 9 FH: 24,3 SZH: 127,2 CK: 28,7 SÓ: 4,3	Paradicsomleves Rántott csirkemell Mexikói rizs Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 886 ZS: 25,9 TZS: 6,3 FH: 27,4 SZH: 130,2 CK: 14,5 SÓ: 4,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	--	--	---	--	--	--

UZSONNA

Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 394 ZS: 9,9 TZS: 4,3 FH: 13,1 SZH: 57,9 CK: 0 SÓ: 2	Edami sajt Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 456 ZS: 16,2 TZS: 12,4 FH: 19,6 SZH: 58,5 CK: 0 SÓ: 2,3	Csemegezalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 324 ZS: 5,7 TZS: 5,5 FH: 8,9 SZH: 57,9 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 398 ZS: 12 TZS: 8,1 FH: 13,3 SZH: 57,8 CK: 0,4 SÓ: 2,2	Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8 EN: 190 ZS: 8 TZS: 3,7 FH: 3,4 SZH: 25 CK: 7,9 SÓ: 0,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 Felnőtt

2020.06.15. – 2020.06.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Briós <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 279 ZS: 7,4 TZS: 3 FH: 12,6 SZH: 38,7 CK: 15,6 SÓ: 0,7	Tea Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 410 ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH: 9,4 SZH: 76,6 CK: 17,6 SÓ: 1,4	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10 EN: 375 ZS: 11,5 TZS: 1,6 FH: 11,5 SZH: 55,5 CK: 11 SÓ: 1,9	Tej Kuglóf <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 420 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 18,5 SZH: 69,9 CK: 43,2 SÓ: 1,1	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 380 ZS: 5,7 TZS: 3,1 FH: 9,9 SZH: 70,5 CK: 12,8 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
--	--	--	---	---	--------------------	--------------------

EBÉD

Tejfölös karfiollevés Tarhonyás szárnyas hús Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 13 EN: 719 ZS: 25,4 TZS: 2,6 FH: 33,1 SZH: 75,9 CK: 6,1 SÓ: 4,1	Vajas galuska leves Paradicsomos káposzta sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13 EN: 788 ZS: 25,5 TZS: 1 FH: 32,1 SZH: 103,7 CK: 27,9 SÓ: 4,3	Tárkonyos zöldséglevés Túrós derelye Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13 EN: 785 ZS: 25,3 TZS: 0,1 FH: 23 SZH: 111 CK: 22,5 SÓ: 3,7	Magyaros gombaleves Szárnyas vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 EN: 867 ZS: 28 TZS: 2,8 FH: 25,4 SZH: 122,6 CK: 3,7 SÓ: 3,7	Tejfölös karfiollevés Tarhonyás szárnyas hús Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 13 EN: 737 ZS: 23,8 TZS: 1,7 FH: 21,6 SZH: 104,3 CK: 2,4 SÓ: 4	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
---	--	--	---	--	--------------------	--------------------

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 381 ZS: 9,8 TZS: 4,3 FH: 12,5 SZH: 58,4 CK: 0,4 SÓ: 2,1	Sajtos rúd Gyümölcs <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 297 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 10,5 CK: 8,6 SÓ: 1,4	Soproni felvágott Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10 EN: 490 ZS: 20,3 TZS: 11,2 FH: 15,3 SZH: 58,6 CK: 1 SÓ: 3,2	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11 EN: 345 ZS: 8,6 TZS: 5,6 FH: 16 SZH: 54 CK: 0,4 SÓ: 2,8	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 270 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,8 CK: 15,6 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
---	---	--	---	---	--------------------	--------------------

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. 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 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 Felnőtt

2020.06.22 – 2020.06.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 408 ZS: 19,7 TZS: 8 FH: 13,3 SZH: 69,5 CK: 35 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 485 ZS: 15,2 TZS: 7,2 FH: 20,1 SZH: 64,1 CK: 10,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Tea Tejfőlés túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 322 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 8,9 SZH: 54,6 CK: 12,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Mogyorós krém Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 512 ZS: 16,5 TZS: 10,3 FH: 15 SZH: 72,4 CK: 30,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 8</p> <p>EN: 435 ZS: 18 TZS: 8,6 FH: 13,2 SZH: 53,3 CK: 10,9 SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	---	--	---	---

EBÉD

<p>Magyaros zöldbaleves Vadas szárnyas tokány Tészta köret</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 13</p> <p>EN: 806 ZS: 24,1 TZS: 2,3 FH: 36,3 SZH: 104,2 CK: 17,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Csirkepörölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13</p> <p>EN: 798 ZS: 25,7 TZS: 0,9 FH: 23,4 SZH: 112,9 CK: 6,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Lencseleves Tejberizs Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11</p> <p>EN: 861 ZS: 25 TZS: 6,3 FH: 36 SZH: 120,1 CK: 38,3 SÓ: 3</p>	<p>Tarhonyaleves Székelykáposzta Gyümölcs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13</p> <p>EN: 729 ZS: 23,5 TZS: 3,8 FH: 21,3 SZH: 103,1 CK: 13,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Lecsós sertés szelet Pirított burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12, 13</p> <p>EN: 750 ZS: 24,2 TZS: 2,2 FH: 22 SZH: 106,1 CK: 3,6 SÓ: 3,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Szezámgyöngyös vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 11</p> <p>EN: 360 ZS: 13,1 TZS: 5,7 FH: 10,6 SZH: 49,6 CK: 3,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 330 ZS: 5,6 TZS: 3,1 FH: 9,5 SZH: 58,8 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 394 ZS: 12,8 TZS: 8,1 FH: 14,5 SZH: 53,7 CK: 0,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 409 ZS: 14,5 TZS: 8,4 FH: 14,4 SZH: 52,6 CK: 0 SÓ: 2,9</p>	<p>Müzli szelet Gyümölcs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 125 ZS: 1,4 TZS: 0 FH: 1,5 SZH: 25,7 CK: 15,6 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	---	---	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 étlapról érdeklődj vizsgálást 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 Felnőtt

2020.06.29. – 2020.07.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8 EN: 371 ZS: 10,5 TZS: 6 FH: 9,4 SZH: 58,8 CK: 13,9 SÓ: 1,5	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8 EN: 512 ZS: 9,6 TZS: 7,7 FH: 16,7 SZH: 88,2 CK: 41,2 SÓ: 1,8	Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN: 495 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 18,1 SZH: 89,4 CK: 32,4 SÓ: 1,1	Tea Pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN: 448 ZS: 113 TZS: 2 FH: 20,1 SZH: 63,7 CK: 10 SÓ: 1,1	Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,5,6,8 EN: 460 ZS: 10,8 TZS: 5,5 FH: 18,4 SZH: 79,9 CK: 12,8 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Májgaluska leves Szilvás gombóc <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13 EN: 858 ZS: 23,1 TZS: 2,9 FH: 32,9 SZH: 126,7 CK: 55,9 SÓ: 4,9	Gyümölcsleves Tavaszi szárnyas rizses hús Kovászos uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 743 ZS: 19,3 TZS: 2,1 FH: 28,7 SZH: 105 CK: 29,1 SÓ: 2,1	Zellerleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Gyümölcs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 706 ZS: 22,8 TZS: 7,4 FH: 20,7 SZH: 93,87 CK: 5,9 SÓ: 2,3	Kukorica daragaluska leves Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,12 EN: 826 ZS: 27 TZS: 5,6 FH: 25,9 SZH: 106,8 CK: 13,6 SÓ: 4,1	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,2,3,4,5,6,7,3,8,9,10,11,12 EN: 787 ZS: 19,3 TZS: 2,4 FH: 37,2 SZH: 106,2 CK: 14,9 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csirkemell sonka Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 216 ZS: 6,2 TZS: 5,8 FH: 10,2 SZH: 29,4 CK: 0,4 SÓ: 1,7	Körözött Szezámagos zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 387 ZS: 10,1 TZS: 4,3 FH: 10,8 SZH: 62,2 CK: 3 SÓ: 1,6	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégsaláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 394 ZS: 12,8 TZS: 8,1 FH: 14,5 SZH: 53,7 CK: 0,4 SÓ: 2,6	Sajtkrém Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 368 ZS: 5,8 TZS: 3,5 FH: 12,7 SZH: 65 CK: 5,2 SÓ: 1,5	Gyümölcs Túró desszert <u>Allergének:</u> 5,6,7,8 EN: 299 ZS: 9,6 TZS: 8,4 FH: 8,8 SZH: 42,1 CK: 0,1 SÓ: 2,9	<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 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 kizsoltatást 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.