

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Középszkola A-B menü

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Tojásleves Leccsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs		Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Sertés raguleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Alma		Zellerleves Szezámmagos szárnyas rolé Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér		Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Csalamádé (édesítőszerrel)					
Allergének: 1,3		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,9,11		Allergének: 1,3,7,10,12					
EN:859		EN: 781		EN: 1114		EN: 979		EN: 900		EN:		EN:	
ZS: 38,2	TZS: 6,8	ZS: 25	TZS: 5,2	ZS: 32,7	TZS: 10,1	ZS: 21,6	TZS: 3,7	ZS: 20,8	TZS: 5,8	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 32	FKH: 32	FKH: 33,5	FKH: 33,5	FKH: 33,7	FKH: 33,7	FKH: 48,8	FKH: 48,8	FKH: 45,9	FKH: 45,9	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:93,7	CK:16,1	SZH: 96,5	CK: 2,7	SZH: 162,5	CK: 42,4	SZH: 134,7	CK: 2,1	SZH: 122,2	CK: 6,3	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Tojásleves Diós pirítósos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Narancs		Csontleves Natúr sertés szelet Kerti főzelék		Sertés raguleves Tejszínes gombamártás Makaróni tészta Reszelt sajt Alma		Zellerleves Gyros tál szárnyashússal		Tejfőlés zöldbableves Bácskai rizses hús Csalamádé (édesítőszerrel)					
Allergének: 1,3,4,7,8,10,12		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,10					
EN:1033		EN: 547		EN: 920		EN: 751		EN: 752		EN:		EN:	
ZS: 47,7	TZS: 9,1	ZS: 30,4	TZS: 5,4	ZS: 40,8	TZS: 11,9	ZS: 30,8	TZS: 4,9	ZS: 31,4	TZS: 8,7	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 38	FKH: 38	FKH: 31,1	FKH: 31,1	FKH: 37,1	FKH: 37,1	FKH: 37	FKH: 37	FKH: 26,8	FKH: 26,8	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:99,2	CK:17,5	SZH: 38	CK: 8,3	SZH: 99,5	CK: 15,2	SZH: 74,8	CK: 4,5	SZH: 87,2	CK: 5,5	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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), 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

Középiskola A-B menü

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi		Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkescsók* Párolt rizs		Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma		Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér		Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*					
Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,7,9,10		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,3,4,7,9,10,12					
EN:723		EN: 843		EN: 880		EN: 777		EN: 934		EN:		EN:	
ZS: 32,2	TZS: 8,9	ZS: 39,8	TZS: 7,5	ZS: 35,7	TZS: 15,1	ZS: 28,9	TZS: 4,3	ZS: 25,6	TZS: 5,7	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 25	FKH: 25	FKH: 29,4	FKH: 29,4	FKH: 32,1	FKH: 32,1	FKH: 35,1	FKH: 35,1	FKH: 34,9	FKH: 34,9	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:78	CK:21,2	SZH: 89	CK: 2	SZH: 99,3	CK: 15,1	SZH: 90	CK: 16,6	SZH: 133,8	CK: 27,5	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Orsó tészta Körte		Alföldi tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér		Fejtett bableves Mákos guba Alma		Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs		Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Pírtott burgonya Házi csalamádé					
Allergének: 1,3,7,9,10,12		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,8,9,11,12		Allergének: 1,3,9		Allergének: 1,3,9,12					
EN:815		EN: 943		EN: 805		EN: 773		EN: 1284		EN:		EN:	
ZS: 24,3	TZS: 4,3	ZS: 36,3	TZS: 8,2	ZS: 21,1	TZS: 4	ZS: 31,7	TZS: 4,8	ZS: 38,9	TZS: 5,9	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FKH: 34,7	FKH: 34,7	FKH: 29,7	FKH: 29,7	FKH: 24,9	FKH: 24,9	FKH: 29,6	FKH: 29,6	FKH: 41,9	FKH: 41,9	FKH:	FKH:	FKH:	FKH:
SZH:111,6	CK:24,9	SZH: 109,5	CK: 9,9	SZH: 122,9	CK: 49,9	SZH: 90,9	CK: 1,2	SZH: 176,9	CK: 32,9	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:

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. 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 elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FKH (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

Középkola A-B menü

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:
Karálábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs		Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Frankfurti leves Mákos metélt Körte		Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel)		Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs					
Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,3,7		Allergének: 1,6,7,8,9,11,12		Allergének: 1,3,7,9,10,12		Allergének: 1,7,10,12					
EN:849		EN: 841		EN: 879		EN: 847		EN: 835		EN:		EN:	
ZS: 39,5	TZS: 8,7	ZS: 34,7	TZS: 9,5	ZS: 22	TZS: 4,9	ZS: 38,4	TZS: 8,8	ZS: 30,4	TZS: 6,9	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FH: 31,4		FH: 32,6		FH: 25,8		FH: 33,4		FH: 40,4		FH:		FH:	
SZH:88,3	CK:1,3	SZH: 85,6	CK: 12,4	SZH: 142	CK: 58,4	SZH: 85,4	CK: 6	SZH: 98,1	CK: 32,2	SZH:	CK:	SZH:	CK:
SÓ: 3,3		SÓ: 2,7		SÓ: 3		SÓ:4,7		SÓ: 2,4		SÓ:		SÓ:	
Karálábéleves Pusztapörkölt sertés hússal Cékla (édesítőszerrel) Félbarna kenyér		Zsurmóka leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér		Frankfurti leves Lekváros bukta Körte		Zöldség krémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Kukoricás rizs		Szilvaleves Sült csirkecomb Leccsós karikaburgonya					
Allergének: 1,3,10,12		Allergének: 1,7		Allergének: 1,3,6,7,9,12		Allergének: 1,3,4,7,9		Allergének: 1,7,12					
EN:819		EN: 889		EN: 763		EN: 886		EN: 781		EN:		EN:	
ZS: 33,5	TZS: 8,3	ZS: 30,5	TZS: 7,2	ZS: 20,4	TZS: 5,1	ZS: 36,9	TZS: 7,8	ZS: 25,6	TZS: 5	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FH: 28		FH: 33,7		FH: 19		FH: 28,2		FH: 49,3		FH:		FH:	
SZH:94	CK:7,1	SZH: 114,6	CK: 4,8	SZH: 120,7	CK: 50,9	SZH: 108	CK: 3,9	SZH: 83,1	CK: 29,8	SZH:	CK:	SZH:	CK:
SÓ: 4,5		SÓ: 3,5		SÓ: 2		SÓ:3,4		SÓ: 1,8		SÓ:		SÓ:	
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:

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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

Közéiskola A-B menü

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:											
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:							
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:					
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:					
Reszelt tésztalesves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur				Magyaros karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya				Tárkonyos pulykabecsinált leve Káposztás kocka Alma				Zöldséges burgonya leves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér				Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding															
Allergének: 1,7,9				Allergének: 1,3,9,12				Allergének: 1,3,7,9,12				Allergének: 1,3,7,9,10,12				Allergének: 1,4,7,10,12				Allergének:											
EN:825				EN: 703				EN: 784				EN: 985				EN: 798				EN:				EN:							
ZS: 29,8	TZS: 4,7	FH: 32,1		ZS: 29,3	TZS: 6,9	FH: 25,9		ZS: 19,5	TZS: 3,8	FH: 32,9		ZS: 22,2	TZS: 4,4	FH: 52,6		ZS: 22,5	TZS: 5,8	FH: 29		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:					
SZH:91,1	CK:1	SÓ: 1,9		SZH: 80,4	CK: 20	SÓ: 1,5		SZH: 116,1	CK: 26,7	SÓ: 1,5		SZH: 136	CK: 9,2	SÓ:4,1		SZH: 109,8	CK: 22,8	SÓ: 4		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:					
Reszelt tésztalesves Fokhagymás pulyka aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér				Magyaros karfiolleves Csirkepaprikás Orsó tészta				Tárkonyos pulykabecsinált leve Diós búrkifli Alma				Zöldséges burgonya leves Brokkolis csirke ragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér				Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding															
Allergének: 1,7,9				Allergének: 1,3,7				Allergének: 1,3,7,8,9,12				Allergének: 1,3,9,12				Allergének: 1,3,7,10				Allergének:											
EN:808				EN: 767				EN: 660				EN: 1013				EN: 898				EN:				EN:							
ZS: 27,1	TZS: 5,2	FH: 36,3		ZS: 27	TZS: 4,7	FH: 37		ZS: 29,8	TZS: 10,6	FH: 24,4		ZS: 27,3	TZS: 3,7	FH: 37,2		ZS: 23,7	TZS: 4,3	FH: 43,4		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:					
SZH:98,6	CK:9,3	SÓ: 4,3		SZH: 91,3	CK: 4,8	SÓ: 2,3		SZH: 70	CK: 24,3	SÓ: 1		SZH: 149,9	CK: 0,9	SÓ:3,8		SZH: 124,4	CK: 19,6	SÓ: 4,4		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:					
Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:											
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

Középiskola A-B menü

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:
SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:
TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:
CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:
	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla (édesítőszerrel)	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma	Csontleves Szárnycsőr, vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Pirított magvak Grillfűszeres csirkemell Kukoricás rizs		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,11		<u>Allergének:</u>
EN:811	EN: 832	EN: 803	EN: 765	EN: 775	EN:	EN:	EN:
ZS: 29,5	ZS: 30,2	ZS: 30,6	ZS: 25,5	ZS: 30,4	ZS:	ZS:	ZS:
TZS: 6,2	TZS: 5,3	TZS: 4,3	TZS: 3,6	TZS: 4,8	TZS:	TZS:	TZS:
FH: 32,6	FH: 26,2	FH: 32,6	FH: 38,4	FH: 47,9	FH:	FH:	FH:
SZH: 97	SZH: 110,8	SZH: 97,1	SZH: 91,1	SZH: 74,7	SZH:	SZH:	SZH:
CK: 13,2	CK: 10,4	CK: 11,5	CK: 1	CK: 1,3	CK:	CK:	CK:
SÓ: 3,4	SÓ: 2,9	SÓ: 2,3	SÓ: 4,3	SÓ: 2,3	SÓ:	SÓ:	SÓ:
	Lebbencsleves Szárnycsőr, paela Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés húsgombóc leves Mákos nudli Meggy öntet	Tojásleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs	Brokkoli krémleves Pirított magvak Sajttal töltött rántott halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta		
	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12		<u>Allergének:</u>
EN:861	EN: 1037	EN: 1055	EN: 695	EN: 799	EN:	EN:	EN:
ZS: 17,5	ZS: 30,6	ZS: 53,2	ZS: 25,8	ZS: 33,5	ZS:	ZS:	ZS:
TZS: 4	TZS: 5,2	TZS: 13,9	TZS: 3,7	TZS: 6,9	TZS:	TZS:	TZS:
FH: 38,1	FH: 25,8	FH: 40,4	FH: 29,2	FH: 41,4	FH:	FH:	FH:
SZH: 131,7	SZH: 131,4	SZH: 101,9	SZH: 84,7	SZH: 76,5	SZH:	SZH:	SZH:
CK: 10,5	CK: 36	CK: 26,2	CK: 1,7	CK: 10,4	CK:	CK:	CK:
SÓ: 2,5	SÓ: 3,3	SÓ: 3,3	SÓ: 3	SÓ: 1,8	SÓ:	SÓ:	SÓ:
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:
SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:
TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:
CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

