

BUDAPEST

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2020.03.02.–2020.03.08.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vanília tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:56,2 CK:25,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 266 ZS: 5,2 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 41,4 CK: 7,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 233 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5 SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tojásleves Leccsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:670 ZS: 28,7 TZS: 5,1 FH: 26 SZH:74,4 CK:12,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkescsík Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 649 ZS: 20,7 TZS: 4,3 FH: 27,8 SZH: 80,3 CK: 2,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Sertés raguleves Túrós gombóc Vanília tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 882 ZS: 24,2 TZS: 7,3 FH: 26 SZH: 133,5 CK: 34,4 SÓ: 3</p>	<p>Zellerleves Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,11</p> <p>EN: 681 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 34,8 SZH: 91,3 CK: 1,7 SÓ: 4,3</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Csalamádé (édesítő szerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 763 ZS: 18 TZS: 4,9 FH: 39,9 SZH: 102,2 CK: 4,7 SÓ: 3,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tojásleves Diós pirítamos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12</p> <p>EN:861 ZS: 41 TZS: 8 FH: 30,9 SZH:80,5 CK:14,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Csontleves Natúr sertés szelet Kerti főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 478 ZS: 27,1 TZS: 4,8 FH: 27,6 SZH: 31,9 CK: 6,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Sertés raguleves Tejszínes gombamártás Makaróni tészta Reszelt sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 697 ZS: 29,6 TZS: 8,9 FH: 28,2 SZH: 78,1 CK: 12,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Zellerleves Gyros tál szárnyashússal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 615 ZS: 25,2 TZS: 4,2 FH: 31,8 SZH: 59,9 CK: 4,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Limonádé Bácskai rizses hús Csalamádé (édesítő szerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 623 ZS: 26,3 TZS: 7,3 FH: 22,3 SZH: 71,7 CK: 3,9 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZZONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH: 26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH: 28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7 SZH: 38,2 CK: 15,3 SÓ: 0,7</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2020.03.09.–2020.03.15.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 239 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8 SZH: 38,4 CK: 7,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH: 43,2 CK: 9,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 41,2 CK: 23,2 SÓ:0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4 SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:600 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 20,9 SZH:63,2 CK:17 SÓ:5,2</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkescsók* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 684 ZS: 31,9 TZS: 6 FH: 25,3 SZH: 71,7 CK: 1,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 670 ZS: 26,6 TZS: 11,3 FH: 24,9 SZH: 77,1 CK: 12 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 624 ZS: 22,8 TZS: 3,4 FH: 28,3 SZH: 73,1 CK: 14 SÓ:4,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 751 ZS: 19,8 TZS: 4,6 FH: 29,7 SZH: 107,6 CK: 20 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Orsó tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:669 ZS: 20,6 TZS: 3,7 FH: 29,3 SZH:89,2 CK:20,1 SÓ:2,9</p>	<p>Alföldi tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 628 ZS: 24,4 TZS: 5,2 FH: 18,6 SZH: 74,5 CK: 6,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Fejtett bableves Mákos guba Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 634 ZS: 16,6 TZS: 3,1 FH: 19,5 SZH: 97,1 CK: 40,1 SÓ: 1</p>	<p>Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 634 ZS: 26,3 TZS: 4,1 FH: 25,5 SZH: 72,8 CK: 1 SÓ:2,9</p>	<p>Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Pírtott burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 1037 ZS: 31,4 TZS: 5 FH: 34,8 SZH: 141,5 CK: 24,4 SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Kenőmájás Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Pritaminos sajtkrém Szezámgyöngy zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 204 ZS: 5,3 TZS: 2,4 FH: 7,9 SZH: 30,7 CK: 2,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH: 21,5 CK: 0,3 SÓ:1,8</p>	<p>Kefir Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 386 ZS: 8,4 TZS: 5,1 FH: 14,2 SZH: 63,7 CK: 8,8 SÓ: 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 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. Szezámgyöngy; 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

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2020.03.16.–2020.03.22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Túrókrém Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 261 ZS: 4,5 TZS: 2,7 FH: 11,4 SZH: 41,2 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 252 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 11,3 SZH: 39,5 CK: 8,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH: 55,3 CK: 24,3 SÓ:0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:693 ZS: 32,6 TZS: 7,3 FH: 25,8 SZH:70,8 CK:1,1 SÓ: 3,1</p>	<p>Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 621 ZS: 23,5 TZS: 6,3 FH: 23,1 SZH: 70,3 CK: 10,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 732 ZS: 19,8 TZS: 4,8 FH: 21,8 SZH: 114,2 CK: 47,7 SÓ: 2</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka (édesítő szerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 671 ZS: 30,4 TZS: 6,8 FH: 27,1 SZH: 67,1 CK: 5,3 SÓ:4,3</p>	<p>Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 680 ZS: 25,4 TZS: 5,7 FH: 35,4 SZH: 76,2 CK: 24 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Karalábéleves Pusztapörkölt sertés hússal Cékla (édesítő szerrel) Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:679 ZS: 27,5 TZS: 6,9 FH: 23,5 SZH:78,3 CK:6,2 SÓ: 4,1</p>	<p>Zsurmóka leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 730 ZS: 24,8 TZS: 5,7 FH: 28,8 SZH: 93,7 CK: 4,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Frankfurti leves Lekváros bukta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 728 ZS: 19,7 TZS: 5,2 FH: 18,3 SZH: 114,5 CK: 47,3 SÓ: 1</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 690 ZS: 28,7 TZS: 6 FH: 22 SZH: 84,2 CK: 3,3 SÓ:3</p>	<p>Szilvaleves Sült csirkecomb Leccsós karikaburgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 624 ZS: 20,8 TZS: 4 FH: 40,7 SZH: 64,3 CK: 21,9 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:22,2 CK:0,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 236 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH: 30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH: 30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 32,3 CK: 0,6 SÓ:1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0</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 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

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2020.03.30.–2020.04.05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 262 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 11,1 SZH: 39,6 CK: 7,6 SÓ: 0,9	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH: 52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8	Tej Vajkrém Kifli Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 306 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 11,2 SZH: 38,8 CK: 10,9 SÓ:1,1	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:651 ZS: 23,6 TZS: 5 FH: 26,1 SZH:77,9 CK:11 SÓ: 3,1	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla (édesítő szerrel) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 688 ZS: 24,3 TZS: 4,2 FH: 21,4 SZH: 93,4 CK: 9 SÓ: 2,6	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 665 ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 27,9 SZH: 79,1 CK: 9,2 SÓ: 2,2	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 630 ZS: 21,2 TZS: 2,9 FH: 31,2 SZH: 75 CK: 0,7 SÓ:3,9	Brokkoli krémleves Pirított magvak Grillfűszeres csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,11 EN: 612 ZS: 23,6 TZS: 3,7 FH: 39,9 SZH: 58,1 CK: 1,1 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Szárnyas paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:713 ZS: 14,8 TZS: 3,4 FH: 32,1 SZH:108,1 CK:8,1 SÓ: 2,2	Sertés húsgombóc leves Mákos nudli Meggy öntet <u>Allergének:</u> 1,3,8,9,11,12 EN: 844 ZS: 24,4 TZS: 4 FH: 20,7 SZH: 107,7 CK: 29,7 SÓ: 1,9	Tojásleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 855 ZS: 43 TZS: 11,7 FH: 33,7 SZH: 81,8 CK: 21,8 SÓ: 3,1	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 588 ZS: 22,2 TZS: 3,2 FH: 25,6 SZH: 69,9 CK: 1,2 SÓ:2,9	Brokkoli krémleves Pirított magvak Sajttal töltött rántott halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12 EN: 627 ZS: 25,5 TZS: 5,6 FH: 34,3 SZH: 60,2 CK: 8,3 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:190 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8	Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH: 31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,6 SZH: 31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH: 32,1 CK: 0,4 SÓ:1,5	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	<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. 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. 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.