

Budapest

Általános Iskola-Felső tagozat

2025.05.05.–2025.05.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1	Gyümölcstea Póréghagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Gyümölcstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:228 ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:34,8 CK:9 SÓ:1,02	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:606 ZS:22,4 TZS:5,7 FH:20,7 SZH:78,9 CK:20,9 SÓ:0,89	Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:547 ZS:22,2 TZS:9 FH:15,8 SZH:66,2 CK:25,1 SÓ:2,87	Sárgaborsó krémleves Rántott sajt Színes levesgyöngy Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:851 ZS:37,1 TZS:9,5 FH:24,4 SZH:102,2 CK:9,2 SÓ:2,03	Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:473 ZS:13,4 TZS:3,1 FH:23,5 SZH:56,9 CK:11,3 SÓ:2,45	Paradicsomleves Panírozott halrúd Bulgur Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:683 ZS:20,6 TZS:2,2 FH:20,6 SZH:94,4 CK:24,9 SÓ:1,47	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves Hawai sertés szelet Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:501 ZS:14 TZS:1,3 FH:15,7 SZH:73,7 CK:11,4 SÓ:1,02	Gyümölcsleves Rakott brokkoli <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:526 ZS:25,2 TZS:7,9 FH:22 SZH:50 CK:23,8 SÓ:0,27	Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Carbonara spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:863 ZS:44,8 TZS:18,6 FH:33,7 SZH:77,2 CK:8,1 SÓ:3,07	Tarhonyaleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:618 ZS:19,1 TZS:5,9 FH:33,2 SZH:77 CK:9 SÓ:1,27	Paradicsomleves Reszelt sertésmáj Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:533 ZS:11,9 TZS:3,3 FH:26,1 SZH:74,1 CK:23,7 SÓ:0,99	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostyaszület Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Budapest

Általános Iskola-Felső tagozat

2025.05.12.–2025.05.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Tejeskávé Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:495 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,3 SZH:67,5 CK:23,4 SÓ:0,94	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:569 ZS:13,7 TZS:1,4 FH:21,3 SZH:84,8 CK:25,9 SÓ:1,61	Zöldséglevés Natur sertés karaj Meggy mártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:430 ZS:8,3 TZS:1 FH:14,7 SZH:68,6 CK:34,6 SÓ:1,14	Lencsegulyás sertéshússal Tejbedara Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:500 ZS:14,7 TZS:7,2 FH:21,7 SZH:67,7 CK:32,8 SÓ:0,77	Fokhagyma krémlevés Leves gyöngy Olaszos rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:577 ZS:24 TZS:9,5 FH:26,8 SZH:62 CK:8,8 SÓ:1,06	Csontleves Kolbásos aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:472 ZS:22,8 TZS:7,3 FH:19,8 SZH:41,7 CK:5,4 SÓ:1,47	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:680 ZS:25,8 TZS:6,7 FH:23,6 SZH:83,2 CK:13,7 SÓ:2,27	Almalé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:628 ZS:25,5 TZS:10,5 FH:17,7 SZH:66 CK:26,3 SÓ:2,09	Zöldséglevés Sajtos-tejfölös tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:548 ZS:24,8 TZS:11,9 FH:22,5 SZH:58,3 CK:5,3 SÓ:1,08	Lencsegulyás sertéshússal Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:746 ZS:15,3 TZS:3 FH:25,4 SZH:123 CK:20,4 SÓ:1,67	Fokhagyma krémlevés Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:892 ZS:31,5 TZS:7,1 FH:20,9 SZH:127,5 CK:9,2 SÓ:1,64	Csontleves Sertésragu Jóasszony módra Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:513 ZS:20,3 TZS:7,1 FH:23,5 SZH:52,7 CK:1,6 SÓ:1,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:1,26	Vajkrém Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Margarin Pulyka párizsi Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Nyári turista Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:226 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,1 SZH:30,1 CK:0,7 SÓ:1,13	Piros gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

TUDJ MEG
TÖBBET!A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Budapest

Általános Iskola-Felső tagozat

2025.05.19.–2025.05.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csigaAllergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5
SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7Tej
Dzsungel gabonapehelyAllergének:
1,6,7EN:203
ZS:3,7 TZS:2,1 FH:8,9
SZH:33,1 CK:18,1 SÓ:0,44Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,7EN:200
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,85Epres joghurt
KifliAllergének:
1,7EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5
SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,05Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás
Mákos nudli
Vaníliás öntet
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:887
ZS:15,8 TZS:3,3 FH:17,7
SZH:139,2 CK:56,2 SÓ:2,12Zöldborsóleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,9,12EN:630
ZS:20,6 TZS:5,1 FH:22,3
SZH:83,4 CK:26,5 SÓ:1,58Zöldségkrémleves
Pirított zsemlekocka
Lecsós virsli
TarhonyaAllergének:
1,7,9EN:579
ZS:23,9 TZS:7,9 FH:20,2
SZH:69,4 CK:8,3 SÓ:2,26Daragaluska leves
Csirkepörkölt
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,9,12EN:623
ZS:18 TZS:2,7 FH:34,4
SZH:67 CK:2,8 SÓ:2,25Őszibarack krémleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
ColeslawAllergének:
1,3,4,7,10,12EN:671
ZS:20,7 TZS:2,7 FH:17,8
SZH:102 CK:25,9 SÓ:1,73Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás
Káposztás tészta
AlmaAllergének:
1,3,9,12EN:567
ZS:10,5 TZS:1,3 FH:14,8
SZH:99,9 CK:35,1 SÓ:0,42Zöldborsóleves
Bakonyi csirkeragu
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:566
ZS:19,3 TZS:4,6 FH:23,5
SZH:68,4 CK:3,7 SÓ:1,47Zöldségkrémleves
Dubarry sertés szelet
Pirított zsemlekocka
Tört burgonyaAllergének:
1,7,9,12EN:374
ZS:6,9 TZS:0,9 FH:16,3
SZH:53,1 CK:2,3 SÓ:0,99Daragaluska leves
Hentes sertéstokány
BulgurAllergének:
1,3,9,10,12EN:567
ZS:22,5 TZS:6,2 FH:20,7
SZH:61,6 CK:3,6 SÓ:1,6Őszibarack krémleves
Gyros csirke
Pirított burgonya
Friss saláta
Joghurt öntetAllergének:
1,7,12EN:687
ZS:22 TZS:3,6 FH:34,8
SZH:75,3 CK:26,9 SÓ:2,24Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:215
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1
SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Zsemle
KigyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7
SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41Kockasajt
KifliAllergének:
1,7EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

TUDJ MEG
TÖBBET!

A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola-Felső tagozat

2025.05.26.–2025.06.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:2,1 TZS:1 FH:7,5 SZH:41,9 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26	Vaníliás tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:295 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Nyári turista Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:237 ZS:7,9 TZS:3 FH:6,5 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:636 ZS:27,7 TZS:8,4 FH:18,5 SZH:76,3 CK:7 SÓ:1,47	Lebbencsleves Sertésfasírt Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:742 ZS:27,1 TZS:8,1 FH:32,8 SZH:87,6 CK:12,3 SÓ:1,86	Nyírségi gombóclevés Tejberizs Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:622 ZS:18,7 TZS:9,5 FH:21,6 SZH:92 CK:38,1 SÓ:0,86	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:446 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:17,5 SZH:60,9 CK:9,8 SÓ:1,12	Paradicsomleves Kukorica morzsás csirkemell csík Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:737 ZS:23,1 TZS:3 FH:24,3 SZH:104,6 CK:24,6 SÓ:2,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Csirkebrassói Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:668 ZS:22,8 TZS:6,5 FH:25,6 SZH:77,7 CK:6,4 SÓ:2,48	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:675 ZS:19,6 TZS:3,1 FH:25,1 SZH:93,3 CK:23,4 SÓ:1,7	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:659 ZS:20,8 TZS:5,3 FH:21,6 SZH:94,9 CK:18,3 SÓ:0,54	Zöldségleves Amerikai sajtos tészta Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:594 ZS:23,5 TZS:10,3 FH:20,2 SZH:72,7 CK:16,6 SÓ:1,34	Paradicsomleves Pásztortarhonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:662 ZS:22,5 TZS:5,8 FH:21,8 SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21	Pulyka párizsi Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:212 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,4 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,43	Vajkrém Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05	Sajtos kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:169 ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,2 SZH:33,7 CK:10,5 SÓ:0,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.