

Budapest

ISKOLA FELSŐS

2019. 09. 02.–2019. 09. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tej Tojáskrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Hot-dog	Tej Gabonapehely	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:332 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 11,8 SZH: 42,3 CK: 21,8 SÓ: 0,8	EN: 362 ZS: 13,4 TZS: 6,7 FH: 16,1 SZH: 45,9 CK: 12,8 SÓ: 2,0	EN: 349 ZS: 13,8 TZS: 4,6 FH: 12,1 SZH: 43,4 CK: 14,5 SÓ: 2,6	EN: 277 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 10,7 SZH: 46,4 CK: 26,9 SÓ: 0,5	EN: 309 ZS: 5,1 TZS: 2,5 FH: 13,7 SZH: 46,6 CK: 11,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lecsós zellerleves Tavaszi szárnyas rizesshús Csemege uborka (édesítőszerrel)	Vajasgaluska leves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Lencsegulyás Mákos metélt Alma	Magyaros gombaleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Csalamádé (édesítőszerrel)		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,8,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:754 ZS: 26,0 TZS: 2,4 FH: 33,0 SZH: 91,5 CK: 2,5 SÓ: 2,5	EN: 812 ZS: 31,8 TZS: 9,0 FH: 37,5 SZH: 80,0 CK: 15,6 SÓ: 4,6	EN: 803 ZS: 29,7 TZS: 4,5 FH: 36,6 SZH: 91,8 CK: 17,2 SÓ: 1,2	EN: 847 ZS: 26,3 TZS: 5,2 FH: 37,7 SZH: 109,0 CK: 4,2 SÓ: 3,3	EN: 833 ZS: 28,3 TZS: 1,4 FH: 24,3 SZH: 116,4 CK: 16,0 SÓ: 2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:253 ZS: 5,7 TZS: 3,3 FH: 8,2 SZH: 39,5 CK: 2,0 SÓ: 1,8	EN: 334 ZS: 14,4 TZS: 5,0 FH: 10,8 SZH: 39,4 CK: 0,3 SÓ: 1,9	EN: 356 ZS: 14,0 TZS: 0,2 FH: 17,4 SZH: 35,9 CK: 0,0 SÓ: 2,2	EN: 223 ZS: 5,7 TZS: 0,9 FH: 13,0 SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,4	EN: 270 ZS: 2,5 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 51,3 CK: 18,5 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: 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. Rákkfélék; 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 konzultációt 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

ISKOLA FELSŐS

2019. 09. 09.–2019. 09. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:286 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 12,3 SZH: 43,5 CK: 19,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Karamellás tej Vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 383 ZS: 16,7 TZS: 8,3 FH: 11,5 SZH: 45,8 CK: 19,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 8,0 SZH: 44,8 CK: 9,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Kakaós tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,6 TZS: 3,5 FH: 11,5 SZH: 49,1 CK: 23,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 269 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH: 45,1 CK: 9,1 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Lebbencsleves Dinó szelet Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,12</p> <p>EN:837 ZS: 29,2 TZS: 4,6 FH: 31,2 SZH:106,9 CK: 12,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Pusztapörkölt Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 795 ZS: 26,0 TZS: 5,7 FH: 35,8 SZH:101,8 CK: 5,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Csirkeragu leves Túrós tészta Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 766 ZS: 28,9 TZS: 8,5 FH: 37,4 SZH: 84,0 CK: 33,0 SÓ: 2,8</p>	<p>Tavaszi zöldségleves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 731 ZS: 25,7 TZS: 4,7 FH: 32,5 SZH: 86,3 CK: 23,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Zellerkrém leves Levesgyöngy Sütőben sült halrudak Párolt rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN: 808 ZS: 27,3 TZS: 2,9 FH: 23,7 SZH: 111,6 CK: 9,5 SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:270 ZS: 8,8 TZS: 4,2 FH: 6,7 SZH: 39,6 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 276 ZS: 8,1 TZS: 2,3 FH: 9,7 SZH: 38,1 CK: 0,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 285 ZS: 9,0 TZS: 3,9 FH: 10,7 SZH: 38,4 CK: 0,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 285 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 11,2 SZH: 36,3 CK: 0,0 SÓ: 2,1</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 14,8 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 27,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

ISKOLA FELSŐS

2019. 09. 16.–2019. 09. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Túrós bukta	Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom	Citromos tea Reszelt sajt Margarin Kifli	Gyümölcsstea Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:433 ZS: 10,4 TZS: 4,3 FH: 16,6 SZH: 66,3 CK: 28,5 SÓ: 0,8	EN: 271 ZS: 6,0 TZS: 2,0 FH: 11,6 SZH: 42,2 CK: 23,4 SÓ: 0,9	EN: 311 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 14,9 SZH: 48,4 CK: 9,3 SÓ: 1,3	EN: 307 ZS: 12,1 TZS: 6,3 FH: 12,3 SZH: 36,2 CK: 9,8 SÓ: 1,3	EN: 368 ZS: 13,9 TZS: 2,4 FH: 11,8 SZH: 45,6 CK: 10,0 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Csirkemájrizottó Vegyes saláta Őszibarack	Gulyásleves Aranygaluska Vanília öntet	Csontleves Paradicsom mártás Húsgombóc (árpagyönggyel) Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldbableves Snidlinges sajt mártásos csirke Párolt rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,9	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:816 ZS: 35,2 TZS: 7,9 FH: 34,4 SZH: 86,5 CK: 0,5 SÓ: 4,2	EN: 757 ZS: 19,7 TZS: 3,9 FH: 38,2 SZH: 101,6 CK: 8,4 SÓ: 1,4	EN: 769 ZS: 22,8 TZS: 7,2 FH: 30,5 SZH: 105,1 CK: 30,2 SÓ: 1,5	EN: 823 ZS: 32,6 TZS: 8,4 FH: 28,6 SZH: 96,6 CK: 8,0 SÓ: 2,4	EN: 793 ZS: 32,5 TZS: 9,5 FH: 33,4 SZH: 86,8 CK: 6,0 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Kápia paprika	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Sajtos rúd Szilva		
<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:259 ZS: 5,6 TZS: 3,4 FH: 8,0 SZH: 43,0 CK: 2,1 SÓ: 1,4	EN: 334 ZS: 15,3 TZS: 0,2 FH: 10,8 SZH: 35,2 CK: 0,0 SÓ: 2,3	EN: 299 ZS: 12,8 TZS: 6,0 FH: 7,2 SZH: 35,9 CK: 0,3 SÓ: 1,3	EN: 267 ZS: 10,1 TZS: 3,0 FH: 11,4 SZH: 33,7 CK: 0,0 SÓ: 2,0	EN: 317 ZS: 17,5 TZS: 1,0 FH: 4,9 SZH: 32,2 CK: 13,1 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

ISKOLA FELSŐS

2019. 09. 23.–2019. 09. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Zsúrkenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Tejfölös túró Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:284 ZS: 6,0 TZS: 2,0 FH: 11,6 SZH: 45,5 CK: 28,7 SÓ: 0,8	EN: 282 ZS: 10,9 TZS: 2,7 FH: 6,1 SZH: 41,9 CK: 9,5 SÓ: 1,6	EN: 294 ZS: 5,4 TZS: 2,8 FH: 12,5 SZH: 45,7 CK: 11,3 SÓ: 1,4	EN: 318 ZS: 7,3 TZS: 3,1 FH: 11,6 SZH: 50,9 CK: 22,6 SÓ: 0,5	EN: 354 ZS: 8,5 TZS: 3,4 FH: 16,9 SZH: 49,3 CK: 12,5 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymag leves Pírtott kenyérkocka <b>Paradicsomos tonhalas farfalle</b> Sajt szórat Szőlő	Karfiolleves Fűszeres csirke csíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurtos öntet	Almaleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság	Reszelttészta leves Szárnyas vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldség krémleves Pírtott tökmag Rántott sajt Rizi bizi Tartár mártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,4,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:827 ZS: 32,7 TZS: 3,8 FH: 37,3 SZH: 94,5 CK: 30,7 SÓ: 2,2	EN: 701 ZS: 26,3 TZS: 2,8 FH: 33,9 SZH: 74,9 CK: 8,3 SÓ: 1,8	EN: 772 ZS: 23,7 TZS: 6,3 FH: 35,1 SZH:102,0 CK: 27,8 SÓ: 1,2	EN: 787 ZS: 26,6 TZS: 5,3 FH: 34,0 SZH: 97,7 CK: 12,9 SÓ: 3,0	EN: 841 ZS: 43,6 TZS: 10,7 FH: 26,3 SZH: 83,3 CK: 2,9 SÓ: 2,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Edami sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:294 ZS: 9,2 TZS: 3,8 FH: 11,4 SZH: 37,6 CK: 0,0 SÓ: 2,0	EN: 344 ZS: 13,4 TZS: 7,0 FH: 16,8 SZH: 35,9 CK: 0,0 SÓ: 2,1	EN: 281 ZS: 9,0 TZS: 2,8 FH: 9,7 SZH: 39,1 CK: 0,2 SÓ: 1,5	EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 0,6 FH: 14,4 SZH: 33,9 CK: 0,1 SÓ: 1,8	EN: 270 ZS: 2,5 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 51,3 CK: 18,5 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: 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. Rákkfélék; 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Budapest

ISKOLA FELSŐS

2019. 09. 30.–2019. 10. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:332 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 10,8 SZH: 44,3 CK: 25,0 SÓ: 0,5	EN: 294 ZS: 5,0 TZS: 2,5 FH: 12,8 SZH: 46,2 CK: 11,4 SÓ: 1,4	EN: 376 ZS: 10,5 TZS: 4,4 FH: 15,0 SZH: 57,8 CK: 23,7 SÓ: 1,3	EN: 379 ZS: 16,4 TZS: 8,2 FH: 11,7 SZH: 45,3 CK: 21,0 SÓ: 0,8	EN: 326 ZS: 10,0 TZS: 4,7 FH: 8,4 SZH: 47,6 CK: 9,5 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves Sertéspörkölt Fejtettbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposzta saláta	Kertészleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka (édesítőszerrel) Félbarna kenyér	Bakonyi betyár leves Dejős nudli Félbarna kenyér	Paradicsomleves Fűszeres csirkecomb filé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:778 ZS: 24,3 TZS: 5,8 FH: 40,0 SZH: 93,0 CK: 11,4 SÓ: 3,1	EN: 787 ZS: 16,5 TZS: 3,6 FH: 32,8 SZH:121,6 CK: 36,5 SÓ: 0,8	EN: 714 ZS: 31,8 TZS: 6,7 FH: 22,1 SZH: 83,0 CK: 0,9 SÓ: 4,7	EN: 756 ZS: 18,9 TZS: 4,5 FH: 29,6 SZH:100,3 CK: 22,5 SÓ: 2,4	EN: 752 ZS: 26,3 TZS: 2,3 FH: 32,5 SZH: 91,1 CK: 23,3 SÓ: 2,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:251 ZS: 10,3 TZS: 4,4 FH: 5,8 SZH: 32,5 CK: 1,2 SÓ: 1,2	EN: 255 ZS: 10,6 TZS: 3,5 FH: 10,3 SZH: 31,9 CK: 0,0 SÓ: 1,8	EN: 357 ZS: 14,1 TZS: 0,2 FH: 17,5 SZH: 36,0 CK: 0,0 SÓ: 2,2	EN: 291 ZS: 10,1 TZS: 3,0 FH: 11,1 SZH: 35,3 CK: 0,0 SÓ: 2,1	EN: 304 ZS: 14,8 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 27,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.