

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p>	<p>Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44</p>
EBÉD A	<p>Eperkrémleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:657 ZS:26 TZS:10,8 FH:18,7 SZH:71,2 CK:27,4 SÓ:2,53</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:478 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2 SZH:70,1 CK:17,8 SÓ:1,05</p>	<p>Köménymaglevés (1) Pírtott kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:572 ZS:22,8 TZS:5,8 FH:20 SZH:67,5 CK:3,4 SÓ:1,96</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:1032 ZS:17,6 TZS:2,3 FH:32,2 SZH:175,2 CK:24,8 SÓ:2,38</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:660 ZS:30,1 TZS:10,9 FH:28,7 SZH:67,1 CK:10,8 SÓ:1,13</p>
EBÉD B	<p>Eperkrémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:560 ZS:20 TZS:5,5 FH:14,4 SZH:79,2 CK:27,6 SÓ:1,6</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Makaróni tészta (1) Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:546 ZS:22 TZS:10,8 FH:20 SZH:65,5 CK:8,7 SÓ:1,06</p>	<p>Köménymaglevés (1) Pírtott kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:433 ZS:11 TZS:1,2 FH:14,1 SZH:63,7 CK:27,6 SÓ:1,12</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:712 ZS:33,7 TZS:12,9 FH:29,1 SZH:70,2 CK:7,8 SÓ:2,11</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnak Pírtott burgonya (12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:721 ZS:32,1 TZS:8,1 FH:37,1 SZH:66,4 CK:12,6 SÓ:1,67</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételk allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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 ételtek 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 - Alsó tagozat

2025. 11. 10.–2025. 11. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7</p>	<p>Tej (7) Túrós táska (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:290 ZS:10,5 TZS:5,7 FH:10,2 SZH:31,4 CK:16,9 SÓ:0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:239 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:33,9 CK:7,8 SÓ:1,34</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04</p>
EBÉD A	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórat Vaníliás öntet (7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:851 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1 SZH:128 CK:45,7 SÓ:2,12</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:453 ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1 SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92</p>	<p>Zöldségregmleves (1,7,9) Pírtott zsemlekocka (1) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:602 ZS:27,1 TZS:9,4 FH:21,2 SZH:66,8 CK:8,8 SÓ:2,72</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertés aprópecsenye (1) Lencsefőzelék (1,7,10) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:643 ZS:22 TZS:6,2 FH:28,5 SZH:76,4 CK:16 SÓ:1,78</p>	<p>Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw saláta (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:579 ZS:17,3 TZS:2,3 FH:16,1 SZH:88,3 CK:28 SÓ:2,02</p>
EBÉD B	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Amerikai sajtos tézsa (1,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:528 ZS:18,3 TZS:7,1 FH:17,5 SZH:69,8 CK:18,9 SÓ:0,97</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:502 ZS:16,9 TZS:4 FH:20,4 SZH:61,9 CK:3,4 SÓ:1,29</p>	<p>Zöldségregmleves (1,7,9) Pírtott zsemlekocka (1) Sertéshús-golyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:703 ZS:25,5 TZS:6,3 FH:22 SZH:97,4 CK:25,7 SÓ:3,54</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrém sertsészlet (1,7) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:610 ZS:21,4 TZS:5,1 FH:23,3 SZH:69,4 CK:14,9 SÓ:2,75</p>	<p>Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Pírtott burgonya (12) Coleslaw saláta (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:615 ZS:21,5 TZS:2,2 FH:24,8 SZH:69,6 CK:25,6 SÓ:2,2</p>
UZZSONNA	<p>Natúr szendvicssajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54</p>	<p>Epres joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Kockasajt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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 étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



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

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26</p>	<p>Vanília tej (7) Margarin Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88</p>	<p>Gyümölcs tea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38</p>
EBÉD A	<p>Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Levesgyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:570 ZS:17,8 TZS:4,7 FH:22,3 SZH:74,2 CK:5,2 SÓ:2,4</p>	<p>Lebbencsleves (1,12) Csirke fasírtgolyó Sárgaborsó főzelék (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:646 ZS:16,7 TZS:4,2 FH:30,6 SZH:82,4 CK:13,8 SÓ:2,76</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:505 ZS:11,7 TZS:1,2 FH:18,1 SZH:78,5 CK:17,8 SÓ:0,85</p>	<p>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:476 ZS:11,4 TZS:4,9 FH:14,3 SZH:72,2 CK:22,3 SÓ:1,24</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:708 ZS:22,5 TZS:2,9 FH:23,4 SZH:99,7 CK:24,5 SÓ:2,02</p>
EBÉD B	<p>Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Levesgyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:582 ZS:24,2 TZS:8,2 FH:17,7 SZH:66,2 CK:4,5 SÓ:2,08</p>	<p>Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:574 ZS:20,3 TZS:5,8 FH:24,9 SZH:71,1 CK:19,1 SÓ:1,13</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejberisz (7) Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:475 ZS:10,4 TZS:4,9 FH:18 SZH:75,7 CK:39,1 SÓ:1,13</p>	<p>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:708 ZS:30,2 TZS:7 FH:16,1 SZH:85,2 CK:12,8 SÓ:1,61</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Alföldi húsos galuska (1,3) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:664 ZS:26,6 TZS:8,8 FH:21,3 SZH:81,9 CK:25 SÓ:1,39</p>
UZZONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Csemege szálami Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>	<p>Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1</p>	<p>Sajtos rúd (1,3,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:234 ZS:8,5 TZS:4,4 FH:4,1 SZH:34,3 CK:10,9 SÓ:1,06</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 11. 24.–2025. 11. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 SZH:37,9</p> <p>TZS:8 FH:9,6 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1</p> <p>TZS:1,5 FH:8 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8</p> <p>TZS:1,2 FH:6,7 SÓ:1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:8 SZH:33</p> <p>TZS:4,6 FH:8,7 SÓ:1,05</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8</p> <p>TZS:3,5 FH:9,9 SÓ:0,63</p>
EBÉD A	<p>Brokkolikrémes (1,7,12) Pírtott zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:377 ZS:13,4 SZH:43,8</p> <p>TZS:3,8 FH:15,5 SÓ:1,92</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN:609 ZS:19,9 SZH:70,6</p> <p>TZS:7,2 FH:35,2 SÓ:1,84</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:721 ZS:13,2 SZH:129,2</p> <p>TZS:2,6 FH:14,6 SÓ:1,35</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:370 ZS:14,7 SZH:41,6</p> <p>TZS:3,5 FH:14,1 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Pecsényelé (1,12) Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:492 ZS:12,4 SZH:76,8</p> <p>TZS:1,4 FH:14,5 SÓ:1,33</p>
EBÉD B	<p>Brokkolikrémes (1,7,12) Pírtott zsemlekocka (1) Csirkeragu Jóasszony módra (1) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:535 ZS:15,9 SZH:69,2</p> <p>TZS:3,8 FH:23,1 SÓ:1,54</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Búbos sertésszelet (1,3,7) Petrezselymes burgonya (12) Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:553 ZS:19,4 SZH:61,8</p> <p>TZS:4,8 FH:22,8 SÓ:2,99</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:537 ZS:15,9 SZH:79</p> <p>TZS:4,5 FH:14,5 SÓ:0,57</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Parajos penne (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:454 ZS:15,8 SZH:58,7</p> <p>TZS:3,8 FH:17,6 SÓ:0,76</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Színes vegyessaláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:494 ZS:8,7 SZH:74,5</p> <p>TZS:3,4 FH:24 SÓ:1,11</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:4,7 SZH:27,7</p> <p>TZS:2,8 FH:5,1 SÓ:0,88</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6</p> <p>TZS:2,9 FH:7,5 SÓ:1,24</p>	<p>Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS:2 SZH:52,8</p> <p>TZS:0,8 FH:7,8 SÓ:0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2</p> <p>TZS:1,4 FH:9,1 SÓ:1,54</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:187 ZS:6,5 SZH:23,4</p> <p>TZS:3,9 FH:6,9 SÓ:1,23</p>

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. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézések 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 ételteként fénycépes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.