

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 kerütek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Túrós táskák <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:230 ZS: 7,5 TZS: 3,7 FH: 3,6 SZH:29,4 CK:14,9 SÓ: 0,2	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 246 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,5 CK: 9 SÓ: 1,11	Tejeskávé Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 297 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,2 SZH:46,8 CK: 20,3 SÓ: 0,89	Tej Csokis gabonagyógyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,39	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 36,3 CK: 8,8 SÓ: 0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfőles zöldbaleves Pincepörkölt Félbarna kenyér Vitaminásláta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:632 ZS: 26,4 TZS: 7,6 FH: 24,2 SZH:66,5 CK:6,3 SÓ: 2,59	Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 717 ZS: 24,3 TZS: 8,9 FH: 26 SZH:93,3 CK: 24,9 SÓ: 2,24	Gyümölcsleves Sajtkrém - lilahagymás szárnyasragu Rizibizi Piskóta szelet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 699 ZS: 20,1 TZS: 7 FH:30,7 SZH:100,5 CK: 36,6 SÓ: 0,95	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 735 ZS: 30,4 TZS: 8,1 FH: 34,5 SZH:76,6 CK: 5,7 SÓ: 2,52	Tejfőles burgonyaleves Vegyes gyümölcsös derelye Porcukor szórat Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1026 ZS: 13,5 TZS: 2,6 FH: 20,3 SZH: 148,1 CK: 43,9 SÓ: 1,71	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:27,4 CK:1,3 SÓ: 1,15	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,18	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépaasáb <u>Allergének:</u> 1 EN: 219 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:7,1 SZH:29,3 CK: 0,5 SÓ: 1,58	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 8,6 TZS: 3 FH: 7,6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,45	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68	<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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:125,4 CK:8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:47,5 CK: 22,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Császárszemele</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 270 ZS: 6,1 TZS: 3,5 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 13,3 SÓ: 0,65</p>	<p>Karamellás tej Teavaj Fonotkka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 389 ZS: 16,2 TZS: 9,4 FH: 10 SZH:47,6 CK: 26,2 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</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 Dino szelet Finomfőzelék Félbarna kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:782 ZS: 18,1 TZS: 4,4 FH: 23,5 SZH:125,9 CK:59,8 SÓ: 2,47</p>	<p>Húsgaluskaleves Burgonyás tészta Céklaványúság édesítőszerral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 19,3 TZS: 1,7 FH: 20,8 SZH:82,3 CK: 6,8 SÓ: 2,18</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Félbarna kenyér Túrós rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 741 ZS: 43,8 TZS: 17,3 FH:25,7 SZH:53,2 CK: 16,3 SÓ: 4,42</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Vitaminaláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 740 ZS: 27,1 TZS: 7,8 FH: 25,7 SZH:92,5 CK: 34,9 SÓ: 2,77</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 904 ZS: 43,3 TZS: 13,1 FH: 23,4 SZH: 100,6 CK: 11,6 SÓ: 1,7</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 187 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH:28,3 CK: 1,2 SÓ: 1,16</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:7,1 SZH:28 CK: 0,5 SÓ: 1,53</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,43</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 361 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH: 76,4 CK: 71,5 SÓ: 0,49</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:209 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH:34,7 CK:8,7 SÓ: 1,09</p>	<p>Tej Dzsongel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH:40,8 CK: 20,8 SÓ: 0,59</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 229 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH:9,8 SZH:36,4 CK: 8 SÓ: 1,05</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 237 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,4 SZH: 35,6 CK: 8,9 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:715 ZS: 31,1 TZS: 8,1 FH: 26,7 SZH:79,7 CK:19,4 SÓ: 1,67</p>	<p>Húsleves Sült virsli Kelkáposzta-főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 424 ZS: 19,1 TZS: 5,1 FH: 16,8 SZH:43,5 CK: 0,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Csirkeraguleves Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 698 ZS: 7,3 TZS: 3,1 FH:28,2 SZH:122,4 CK: 81,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 605 ZS: 13,3 TZS: 2,3 FH: 35,1 SZH:85,1 CK: 28,1 SÓ: 2,66</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Félbarna kenyér Brownie</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 739 ZS: 16,7 TZS: 5,8 FH: 31,8 SZH: 112,1 CK: 28,4 SÓ: 2,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:228 ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH: 7,7 SZH:29 CK:0,8 SÓ: 1,49</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 10,1 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:27,7 CK: 1,2 SÓ: 1,12</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:8 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 7,1 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 1,58</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,4 SZH: 43,6 CK: 18,2 SÓ: 0,54</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:230 ZS: 7,5 TZS: 3,7 FH: 3,6 SZH:29,4 CK:14,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Kakaós tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 7,2 TZS: 4,2 FH: 13,5 SZH:49 CK: 22,5 SÓ: 1,11</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86</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>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka édesítőszerrel Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:819 ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 26,2 SZH:103,1 CK:41,5 SÓ: 2,09</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 730 ZS: 25,2 TZS: 4,9 FH: 24,5 SZH:99,8 CK: 8,6 SÓ: 3,26</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 778 ZS: 21,2 TZS: 2 FH: 23,7 SZH:120 CK: 52,6 SÓ: 0,27</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 16 TZS: 6,5 FH: 22,8 SZH: 82,8 CK: 13,9 SÓ: 1,32</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,6 SÓ: 1,21</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,1 SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,53</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,6 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,42</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 39,1 CK: 13,3 SÓ: 1,16</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.