

## Kecskemét

## Általános iskola felső tagozat

2025.01.06.–2025.01.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Pizzás csiga</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 Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 302 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,6 SZH:51,2    CK: 26,2    SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH:10,4 SZH:55,7    CK: 28,2    SÓ: 0,64</p>	<p>Tej Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10</p> <p>EN: 289 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH: 15,2 SZH:36,3    CK: 10,7    SÓ: 1,21</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 34,5    CK: 8,4    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:638 ZS: 23,8    TZS: 6    FH: 20,6 SZH:86,3    CK:24,9    SÓ: 1,54</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 573 ZS: 14,1    TZS: 2,2    FH: 26,7 SZH:78,3    CK: 23,5    SÓ: 1,49</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 486 ZS: 14,7    TZS: 9,9    FH:24,4 SZH:59,7    CK: 28,2    SÓ: 0,81</p>	<p>Lencsegyúvás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 964 ZS: 20,1    TZS: 5,7    FH: 37,4 SZH:154,5    CK: 36,7    SÓ: 2,74</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 526 ZS: 14,4    TZS: 5,9    FH: 27,4 SZH: 65,8    CK: 11,2    SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:27,3    CK:1,2    SÓ: 1,26</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 9,1    TZS: 3,3    FH: 7,4 SZH:27    CK: 0,5    SÓ: 1,29</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH:8,7 SZH:27,6    CK: 1    SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 205 ZS: 7,2    TZS: 3,9    FH: 5,8 SZH:27,5    CK: 1    SÓ: 0,96</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 166 ZS: 6,6    TZS: 4,9    FH: 2,5 SZH: 23,4    CK: 18,6    SÓ: 0,19</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételen allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola felső tagozat

2025.01.13.–2025.01.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:206 ZS: 10,5    TZS: 5,5    FH: 3,7 SZH:23,2    CK:8,4    SÓ: 1,25</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 328 ZS: 14    TZS: 7,8    FH: 8,8 SZH:37,7    CK: 20,2    SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH:9,1 SZH:34,4    CK: 9,4    SÓ: 0,76</p>	<p>Tej Dzsungel 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>Tej Uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 303 ZS: 8,5    TZS: 2,9    FH: 12,3 SZH: 37,7    CK: 11,3    SÓ: 1,31</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>Zöldsegrémeles Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság éd.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:678 ZS: 24,7    TZS: 6,9    FH: 29,9 SZH:83,5    CK:10,6    SÓ: 1,26</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 21    TZS: 5,1    FH: 22,9 SZH:85,2    CK: 26,9    SÓ: 1,63</p>	<p>Őszibarack krémeles Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 783 ZS: 25,5    TZS: 3,5    FH:19,9 SZH:117,1    CK: 35,4    SÓ: 2,4</p>	<p>Daragaluskaleves Sertésfasírt kölessel Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 737 ZS: 25,9    TZS: 6,3    FH: 32 SZH:83,4    CK: 16,4    SÓ: 3,21</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vanília ízű öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 766 ZS: 14,2    TZS: 2,2    FH: 20 SZH: 110,6    CK: 19,5    SÓ: 2,42</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 Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS: 6,7    TZS: 4,1    FH: 5,6 SZH:28,1    CK:2,1    SÓ: 0,97</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 8    TZS: 4,6    FH: 9,1 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,15</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH:8,6 SZH:27,1    CK: 1    SÓ: 1,6</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 8    TZS: 2,9    FH: 7,4 SZH:26,8    CK: 0,4    SÓ: 1,39</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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Általános iskola felső tagozat

2025.01.20.–2025.01.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:236 ZS: 7,7    TZS: 2,9    FH: 7,6 SZH:33,6    CK:8    SÓ: 1,21</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</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>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH:11,1 SZH:41,4    CK: 16,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Sajtkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 5,4    TZS: 2,9    FH: 13,1 SZH:38,4    CK: 10,7    SÓ: 1,27</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 2,8    TZS: 1,5    FH: 8,1 SZH: 39,4    CK: 14,1    SÓ: 0,71</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 Főtt virsli Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:734 ZS: 29,6    TZS: 10    FH: 28,2 SZH:85    CK:13,6    SÓ: 2,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 775 ZS: 13,4    TZS: 1,8    FH: 38,1 SZH:119,1    CK: 29,1    SÓ: 1,13</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 669 ZS: 20,9    TZS: 4,4    FH:22,5 SZH:96    CK: 20,8    SÓ: 0,38</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 727 ZS: 34    TZS: 10,6    FH: 24,4 SZH:80,9    CK: 6,7    SÓ: 2,11</p>	<p>Zöldségleves Amerikai sajtos tészta Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 23,9    TZS: 10,4    FH: 20,6 SZH: 73,9    CK: 16,8    SÓ: 1,42</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 7,7 SZH:27,6    CK:1,6    SÓ: 1,21</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2    TZS: 0,9    FH: 8,7 SZH:27,4    CK: 0,9    SÓ: 1,59</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 8    TZS: 4,6    FH:9,1 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 6,6 SZH:25,7    CK: 0,5    SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtos rúd Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 401 ZS: 8,5    TZS: 4,4    FH: 6,2 SZH: 72,9    CK: 17,9    SÓ: 1,36</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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást 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.



A **HÜSMENTES PÉTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Kecskemét

## Általános iskola felső tagozat

2025.01.27.–2025.02.02.

	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>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK: 23,6    SÓ: 0,39</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:48,8    CK: 23,4    SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 8    TZS: 4,6    FH: 8,8 SZH:33    CK: 7,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 307 ZS: 8,7    TZS: 3    FH: 12,5 SZH: 37,5    CK: 11,2    SÓ: 1,28</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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé éd. Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:597 ZS: 22,3    TZS: 6,7    FH: 26,1 SZH:66,8    CK:3,9    SÓ: 2,65</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 719 ZS: 23,7    TZS: 8,9    FH: 43,5 SZH:80,7    CK: 10,2    SÓ: 2,28</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Orsó tészta Sajtmártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 592 ZS: 11,6    TZS: 4    FH:36,7 SZH:84,6    CK: 31,6    SÓ: 1,68</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 442 ZS: 19,5    TZS: 5,3    FH: 19 SZH:45    CK: 15,6    SÓ: 1,18</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvatőltelés gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 758 ZS: 14,5    TZS: 3,1    FH: 15,2 SZH: 135,1    CK: 42,2    SÓ: 1,39</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>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH:27,6    CK:1    SÓ: 1,44</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnaack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 138 ZS: 0,4    TZS: 0,1    FH: 2,4 SZH:28,7    CK: 10    SÓ: 0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 8    TZS: 2,9    FH:7,4 SZH:26,6    CK: 0,4    SÓ: 1,34</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 183 ZS: 4,4    TZS: 1,6    FH: 8,4 SZH:27    CK: 1,2    SÓ: 1,55</p>	<p>Epres joghurt Kifli</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><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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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.