

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Kecskemét

Általános iskola alsó tagozat

2025. 04. 28.–2025. 05. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Túrós táska (1,3,7) <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	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:238 ZS:7,3 TZS:4 FH:9 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,14	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves (1,3,12) Csikós sertéstokány (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:567 ZS:26,7 TZS:8,1 FH:20,3 SZH:59,9 CK:2,7 SÓ:0,75	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:688 ZS:31,3 TZS:11,2 FH:31,6 SZH:65,6 CK:11,9 SÓ:0,79	Meggyleves (1,7,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes burgonya (12) Vitaminsaláta (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:607 ZS:16,8 TZS:2,4 FH:19,5 SZH:90,4 CK:25,4 SÓ:2,74	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:174 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6	Tengeri sós kukoricacsnek Alma <u>Allergének:</u> EN:139 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:29,7 CK:11,6 SÓ:0,38	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtszelet (7) Margarin Császárszemle (1,6,7) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:284 ZS:10,3 TZS:5,8 FH:9,8 SZH:37,8 CK:9 SÓ:1,06	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <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 (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <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	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragalskaleves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:546 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,3 SZH:73,2 CK:20,7 SÓ:0,81	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság édesítőszerrel (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:483 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:14,2 SZH:61,8 CK:24,7 SÓ:2,27	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:644 ZS:20,8 TZS:9 FH:31,8 SZH:80,7 CK:18,2 SÓ:1,22	Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta Banán <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:815 ZS:16,7 TZS:1,8 FH:20,8 SZH:135,5 CK:41,4 SÓ:1,62	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:155 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,4 SZH:24,2 CK:1,2 SÓ:0,91	Margarin Félbarna kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:191 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:4,3 SZH:36,8 CK:11,8 SÓ:0,74	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:4,5 TZS:1,5 FH:8,7 SZH:28 CK:1,5 SÓ:1,59	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <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. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 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 ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <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 (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <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 (7) Briós (1,3,7) <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 (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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 (1) 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 (7) Margarin Kifli (1,7) <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	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeborka édesítőszerrel. (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:512 ZS:12 TZS:1,5 FH:18,8 SZH:77,6 CK:24,6 SÓ:1,91	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:501 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,4 SZH:68,9 CK:24,8 SÓ:0,94	Zöldségleves (1,3,12) Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Párolt sertésszelet, karajból <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:492 ZS:11,8 TZS:1,4 FH:16,4 SZH:75,8 CK:27,9 SÓ:1,23	Lencsegyúvás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:757 ZS:15,4 TZS:3 FH:25,5 SZH:125,6 CK:22,2 SÓ:1,67	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <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 (1,3,9,12) Kolbászos aprópecsenye (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:388 ZS:16,5 TZS:5,2 FH:14,6 SZH:40,9 CK:5,2 SÓ:1,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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 (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:178 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,8 CK:0,9 SÓ:0,79	Füstölt pulypapírizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <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 (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Kecskemét

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Gyümölcsstea Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:277 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:53,9 CK:27,3 SÓ:0,63	Tej (7) Uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:293 ZS:8,5 TZS:3,1 FH:13,1 SZH:37,9 CK:11,5 SÓ:1,24	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:857 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1 SZH:129,4 CK:47,1 SÓ:2,12	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradisomártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:577 ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4 SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) Túrós rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7,9 EN:704 ZS:31,6 TZS:13,3 FH:24,5 SZH:78,5 CK:19,3 SÓ:2,74	Daragaluskaleves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:802 ZS:17 TZS:2,2 FH:33,6 SZH:114,1 CK:19,3 SÓ:2,28	Őszibarack krémleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:618 ZS:18,2 TZS:2,5 FH:15,9 SZH:96,3 CK:27,4 SÓ:1,75	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:215 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Császárszemele (1,6,7) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:223 ZS:6,7 TZS:2,7 FH:9,2 SZH:31,3 CK:2,2 SÓ:1,5	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:204 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,5 SÓ:1,46	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:252 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,7 SZH:39,1 CK:13,3 SÓ:1,16	<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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Kecskemét

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:7,6 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,21	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:225 ZS:2 TZS:1 FH:7,6 SZH:42 CK:12,8 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <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 (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <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 Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:248 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bácskai rizseshús Csemegeuborka édesítőszerrel. (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:547 ZS:23,8 TZS:7,3 FH:16,1 SZH:65,1 CK:5,5 SÓ:1,8	Lebbencsleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:748 ZS:27,1 TZS:8,1 FH:32,8 SZH:89 CK:13,7 SÓ:1,86	Nyírségi gombócleves sertéshússal (1,7,1) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Banán <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:790 ZS:18,7 TZS:5 FH:21,8 SZH:130,7 CK:35,4 SÓ:0,82	Zöldségleves (1,3,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:453 ZS:18,1 TZS:7,1 FH:16,4 SZH:53,6 CK:9,1 SÓ:1,17	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1,3) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:735 ZS:14,1 TZS:2 FH:36,9 SZH:111,8 CK:23,8 SÓ:1	<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 (1) 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	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Vajkrém (7) Császárszemle (1,6,7) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:209 ZS:6,9 TZS:4 FH:5,6 SZH:31 CK:2,1 SÓ:0,79	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) 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 rúd (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:240 ZS:8,5 TZS:4,4 FH:4,2 SZH:35,7 CK:12,3 SÓ:1,06	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergenjelölés 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 ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.