

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 09. 01.–2025. 09. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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 Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,2 SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:0,69	Tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:291 ZS:7,4 TZS:4,1 FH:10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ:0,61	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
EBÉD	Daragaluska leves (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:606 ZS:22,4 TZS:5,7 FH:20,7 SZH:78,9 CK:20,9 SÓ:0,89	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:637 ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2 SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:791 ZS:32,6 TZS:8,5 FH:20,3 SZH:99 CK:8,3 SÓ:3	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:435 ZS:12,1 TZS:3 FH:20,9 SZH:54 CK:12,3 SÓ:2,28	Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:654 ZS:18 TZS:1,9 FH:22,2 SZH:92,3 CK:25,9 SÓ:1,74
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	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	Ostya szelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	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

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. Puhatestűk. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 09. 08.–2025. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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
EBÉD	Almalé 100%-os Bácsi rizseshús Csemegeborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:625 ZS:23,4 TZS:6,2 FH:16,3 SZH:85,6 CK:28,4 SÓ:1,84	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:478 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2 SZH:70,1 CK:17,8 SÓ:1,05	Köménymaglevés (1) Pirított kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:481 ZS:11,4 TZS:1,4 FH:15 SZH:74,1 CK:34,3 SÓ:1,16	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:834 ZS:15,7 TZS:3,1 FH:27,7 SZH:140,9 CK:22,4 SÓ:2,09	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:748 ZS:34,7 TZS:12,8 FH:33,3 SZH:73,9 CK:12,4 SÓ:1,25
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	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	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

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. Puhatestűk. 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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) Margarin Sárgabarack extra dzsem 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 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	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Dejős morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:775 ZS:14,6 TZS:2,9 FH:18,7 SZH:115,2 CK:27 SÓ:2,22	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:627 ZS:20,4 TZS:4,9 FH:22 SZH:83,2 CK:26,6 SÓ:1,52	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:661 ZS:15,6 TZS:2,1 FH:28,4 SZH:95,3 CK:30 SÓ:2,55	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:672 ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3 SZH:71,6 CK:11,1 SÓ:2,64	Ősziarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:701 ZS:21 TZS:2,8 FH:19,6 SZH:106,7 CK:27,8 SÓ:2,06
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (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) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	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

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 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 Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:636 ZS:19,9 TZS:5,1 FH:25,8 SZH:81,7 CK:5,7 SÓ:2,78	Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:709 ZS:22 TZS:6,4 FH:34,2 SZH:89 CK:15,4 SÓ:1,91	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Fodros metélt (1) Mák szórát <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:563 ZS:17,2 TZS:1,9 FH:21,2 SZH:77,7 CK:19,6 SÓ:0,77	Csontleves fridattóval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:455 ZS:11,4 TZS:4,8 FH:17,6 SZH:62,3 CK:9,7 SÓ:1,28	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:737 ZS:23,1 TZS:3 FH:24,3 SZH:104,6 CK:24,6 SÓ:2,04
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,1	Sajtos kifli (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:169 ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,2 SZH:33,7 CK:10,5 SÓ:0,55

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:255
ZS:6,5 TZS:3,7 FH:10,7
SZH:37,9 CK:13,6 SÓ:0,55

Gyümölcstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8
SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73

Gyümölcstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7
SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01

Gyümölcstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7
SZH:33 CK:8 SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

EBÉD

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:435
ZS:15,7 TZS:4,4 FH:17,8
SZH:50 CK:3,5 SÓ:2,18

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:682
ZS:22,5 TZS:8,3 FH:40,5
SZH:77,5 CK:9,9 SÓ:2,06

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvátöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Körte

Allergének:
1,7,9,12

EN:753
ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6
SZH:137,5 CK:34,6 SÓ:1,36

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:370
ZS:14,7 TZS:3,5 FH:14,1
SZH:41,6 CK:15,8 SÓ:0,99

Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:621
ZS:16,4 TZS:4,4 FH:29,6
SZH:87,7 CK:23,8 SÓ:1,11

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5
SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1
SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! 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 Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.