

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:317
ZS:5,4
SZH:55,6
TZS:2,6
FH:11
CK:26,5
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:155
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,4
FH:6,9
CK:8,7
SÓ:0,5

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10

EN:228
ZS:5,6
SZH:34,3
TZS:1,2
FH:6,3
CK:8,8
SÓ:1,01

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

Allergének:
1,7

EN:300
ZS:11
SZH:35
TZS:6,6
FH:15,3
CK:10
SÓ:1,25

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

EBÉD

BrokkolikréMLEVES (1,7,12)
Pirított tökMAG
Pincepörkölt (12)
Vegyes kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:631
ZS:23,4
SZH:71,1
TZS:5,5
FH:24,9
CK:12,3
SÓ:1,02

Bableves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tésztaVAl) (1,9)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:799
ZS:33,7
SZH:84,5
TZS:11
FH:36,2
CK:10
SÓ:0,87

TejFőLőS burgonyaleves (1,7,9,12)
TúrótöltelÉkes gombóc (1,7)
Vaníliás tejfőL (7)
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:780
ZS:20,7
SZH:125,8
TZS:7,3
FH:18,8
CK:29,8
SÓ:1,61

Tojásleves (1,3)
Sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposztaFőzelÉk (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:722
ZS:24,4
SZH:100,3
TZS:5,1
FH:19,8
CK:36,7
SÓ:1,2

GyümölcSleves (1,7,12)
Sajts csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:621
ZS:15,8
SZH:87,9
TZS:3,3
FH:26,1
CK:24
SÓ:1,79

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:231
ZS:2
SZH:44
TZS:1
FH:8,8
CK:14,9
SÓ:0,67

Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:233
ZS:7,9
SZH:30,8
TZS:2,7
FH:8
CK:0,7
SÓ:1,29

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

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

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:184
ZS:6,3
SZH:23,3
TZS:3,8
FH:6,8
CK:1,8
SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:11,5
SZH:40,4

TZS:6,5
CK:21,9
FH:8,9
SÓ:0,45

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:228
ZS:5,9
SZH:34,4

TZS:0,7
CK:9
FH:8,6
SÓ:1,02

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4

TZS:1,4
CK:12,1
FH:8,4
SÓ:0,66

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,6,7

EN:355
ZS:11,4
SZH:49,9

TZS:3,9
CK:17,8
FH:11,9
SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5

TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:572
ZS:13,3
SZH:79,5

TZS:4,4
CK:27,9
FH:26,2
SÓ:1,1

Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7,9,12

EN:599
ZS:17,3
SZH:83,6

TZS:2,6
CK:12,4
FH:21,1
SÓ:1,39

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:912
ZS:41,5
SZH:97,6

TZS:12,4
CK:11,5
FH:26,4
SÓ:2,24

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:510
ZS:13
SZH:61,4

TZS:3,2
CK:19,6
FH:23,3
SÓ:2,17

Paradicsomleves (1,3,9)
Natur sertésszelet karajból
Pecsényel (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,12

EN:634
ZS:22,2
SZH:86,6

TZS:3,2
CK:17,9
FH:17,9
SÓ:1,4

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Kápi paprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:8,1
SZH:29,1

TZS:2,9
CK:2,5
FH:8,6
SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1

TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34

Natur szendvicssaláta (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:172
ZS:4,2
SZH:27

TZS:2
CK:0,8
FH:4,6
SÓ:0,91

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3

TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9
SZH:41

TZS:4,1
CK:20,9
FH:4,2
SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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 Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8

TZS:4
CK:28,2

FH:10,1
SÓ:0,67

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:308
ZS:5,4
SZH:51,8

TZS:2,6
CK:22,2

FH:11
SÓ:0,93

Gyümölcs tea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9

TZS:1,1
CK:8,9

FH:7
SÓ:0,95

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7

TZS:0,9
CK:9,2

FH:6,7
SÓ:0,99

Tej (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:276
ZS:7
SZH:36,8

TZS:3,2
CK:9,9

FH:15,2
SÓ:1,64

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Szilva kompót (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:703
ZS:25,7
SZH:80,4

TZS:3,1
CK:18

FH:30,2
SÓ:1,09

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:519
ZS:13
SZH:75,3

TZS:2,6
CK:3,2

FH:19,6
SÓ:1,87

Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:849
ZS:18,7
SZH:119,9

TZS:4,4
CK:36,8

FH:23,2
SÓ:2,25

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Piskóta szelet (1,3,6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:587
ZS:11,6
SZH:92,1

TZS:3,6
CK:17,1

FH:29,3
SÓ:1,62

Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:720
ZS:20,9
SZH:105,3

TZS:3
CK:31,7

FH:24,2
SÓ:1,88

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6
SZH:27

TZS:2,8
CK:1,2

FH:5,1
SÓ:0,93

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8

TZS:2,7
CK:1,2

FH:8,7
SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4

TZS:2,9
CK:0,4

FH:7,4
SÓ:1,24

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

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:8
SZH:26,1

TZS:4,6
CK:0,6

FH:9
SÓ:1,06

Túrós rudi (6,7)
Szilva

Allergének:
6,7

EN:160
ZS:4,5
SZH:24,8

TZS:3,9
CK:23,6

FH:4
SÓ:0,04

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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

2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:354
ZS:9,2 TZS:4,5 FH:11,1
SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1
SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:210
ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2
SZH:33,9 CK:8,6 SÓ:0,97

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:253
ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:656
ZS:22,5 TZS:6,5 FH:19,6
SZH:84,9 CK:28,4 SÓ:0,85

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:837
ZS:20,4 TZS:4,9 FH:24,6
SZH:131,6 CK:43,4 SÓ:1,83

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:751
ZS:21,9 TZS:3,1 FH:26,2
SZH:114,1 CK:33,9 SÓ:1,57

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:14 TZS:3,5 FH:16,3
SZH:83,1 CK:11,1 SÓ:1,88

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Mexikói rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:653
ZS:24,7 TZS:4,5 FH:25,4
SZH:80 CK:8 SÓ:2,45

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:199
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8
SZH:22,5 CK:1,1 SÓ:1,16

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5
SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
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)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:272
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:38,4 CK:8,1 SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:209
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2
SZH:35,4 CK:8,6 SÓ:0,83

Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:364
ZS:13,2 TZS:8 FH:10,2
SZH:47 CK:20,5 SÓ:0,81

Tej (7)
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:282
ZS:4,9 TZS:2,9 FH:14,1
SZH:43,8 CK:14,7 SÓ:0,85

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte

Allergének:
1,7,12

EN:633
ZS:14,2 TZS:2,1 FH:21,7
SZH:98 CK:15,2 SÓ:1,26

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
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)
Túrós metélt (1,7)

Allergének:
1,3,7

EN:653
ZS:21,6 TZS:6,8 FH:25,7
SZH:86,2 CK:17,4 SÓ:0,5

Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:491
ZS:13,9 TZS:2,3 FH:20,8
SZH:64 CK:23,7 SÓ:1,42

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,9,10

EN:714
ZS:23 TZS:2,4 FH:23,1
SZH:94,9 CK:24,7 SÓ:1,93

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:169
ZS:3,4 TZS:1,1 FH:7,6
SZH:25,2 CK:1,6 SÓ:0,89

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:211
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1
SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34

Ostyaszelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

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

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6
SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4
SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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.