

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.08.31.–2026.09.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:

1,6,7

 EN:246
ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

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

Allergének:

1,7

 EN:207
ZS:2,8 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:35,3 CK:8,8 SÓ:0,78

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

Allergének:

1,3,10

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

 Gyümölcsstea
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

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökma
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:

1,6,7,12

 EN:613
ZS:21 TZS:3,5 FH:26,7
SZH:73,5 CK:13,9 SÓ:1,8

 Bableves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tészta) (1,9)
Sajt szórat (7)

Allergének:

1,3,7,9

 EN:709
ZS:29 TZS:9,2 FH:31,7
SZH:77,4 CK:8,5 SÓ:0,75

 Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Vaníliás tejfől (7)
Alma

Allergének:

1,7,9,12

 EN:809
ZS:19,6 TZS:6,6 FH:18,5
SZH:136,2 CK:39,1 SÓ:1,61

 Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

1,3,10,12

 EN:580
ZS:23,1 TZS:5,8 FH:22,4
SZH:68,2 CK:5,2 SÓ:1,57

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

Allergének:

1,7,12

 EN:550
ZS:13,5 TZS:2,9 FH:21,7
SZH:80,8 CK:23,5 SÓ:1,49

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápi paprika

Allergének:

1,7

 EN:181
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

 Réteges joghurt
mangó.maracujával (7)
Kifli (1,7)

Allergének:

1,7

 EN:322
ZS:6,1 TZS:3,8 FH:10,2
SZH:51,7 CK:26,3 SÓ:0,69

 Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:

1

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

 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)
Zöldpaprika

Allergének:

1,7

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

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.09.07.–2026.09.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:300
ZS:11,5 TZS:6,5 FH:8,9
SZH:40,4 CK:21,9 SÓ:0,45

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

Allergének:
1,3,4,10

 EN:228
ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6
SZH:34,4 CK:9 SÓ:1,02

 Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

 EN:232
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66

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

Allergének:
1,6,7

 EN:355
ZS:11,4 TZS:3,9 FH:11,9
SZH:49,9 CK:17,8 SÓ:0,89

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

Allergének:
1,3

 EN:227
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

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

Allergének:
1,7,12

 EN:490
ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1
SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07

 Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Párolt rizs fél adag
Párolt mexikói zöldségekret

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:604
ZS:19,2 TZS:4,9 FH:23,4
SZH:77,3 CK:21,9 SÓ:2,01

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

Allergének:
1,3,7,10,12

 EN:718
ZS:28,6 TZS:8,8 FH:20
SZH:83 CK:7,5 SÓ:2,62

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

Allergének:
1,3,12

 EN:462
ZS:11,2 TZS:2,5 FH:19,7
SZH:59,7 CK:19,6 SÓ:1,98

 Csirkebecsínált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

 EN:500
ZS:15,2 TZS:2,4 FH:19,1
SZH:66,7 CK:7,4 SÓ:2,16

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Kenőmájas
Kifli (1,7)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

 EN:228
ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,6
SZH:29,1 CK:2,5 SÓ:1,04

 Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

 EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

 Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

 EN:172
ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6
SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91

 Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

 EN:222
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3

 Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

 EN:267
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése magyarázat: 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.09.14.–2026.09.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1
SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7
SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:244
ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7
SZH:38,7 CK:9,2 SÓ:0,99

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:216
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6
SZH:34,8 CK:7,9 SÓ:1,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovácsos uborka (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:580
ZS:23,3 TZS:2,8 FH:26,1
SZH:62,4 CK:6,1 SÓ:2,14

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:467
ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2
SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59

Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:553
ZS:13,5 TZS:2,7 FH:18,3
SZH:87,1 CK:21,5 SÓ:0,77

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:584
ZS:10 TZS:5,5 FH:15,4
SZH:105,4 CK:49,3 SÓ:1,01

Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:605
ZS:17,4 TZS:2,9 FH:19,3
SZH:89,1 CK:27,8 SÓ:1,62

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÚZSONNA

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

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7
SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4
SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24

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

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06

Alma
Túró rudi (6,7)

Allergének:
6,7

EN:145
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9
SZH:21,5 CK:20,3 SÓ:0,03

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.09.21.–2026.09.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:295
ZS:9,2 TZS:4,7 FH:11,9
SZH:41,6 CK:16,8 SÓ:0,74

 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
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:359
ZS:12,9 TZS:8,2 FH:10,4
SZH:51,6 CK:26,5 SÓ:0,85

 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

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Meggyleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

 EN:574
ZS:19,2 TZS:5,5 FH:17,2
SZH:76,1 CK:26,6 SÓ:1,7

 Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

 EN:453
ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1
SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92

 Jókai-bableves (1,3,6,7,9)
Mákos metélt (1)
Szilva

Allergének:
1,3,6,7,9

 EN:699
ZS:22,2 TZS:4,6 FH:25
SZH:98,7 CK:31,4 SÓ:1,09

 Zöldségleves fridattal
(1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:408
ZS:7,9 TZS:1 FH:12,7
SZH:63,1 CK:2,5 SÓ:2,52

 Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík
(1)
Petrezselymes rizs
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,7

 EN:606
ZS:21,3 TZS:3,9 FH:24,3
SZH:78,8 CK:5,8 SÓ:2,15

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Paradicsom

Allergének:
1

 EN:202
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8
SZH:23 CK:1,1 SÓ:1,11

 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)
Kigýuborka

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

 Réteges joghurt áfonyával (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

 EN:315
ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,7
SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,67

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.09.28.–2026.10.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

 Vaniliás tej (7)
Csokis croissant (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:351
ZS:11,1 TZS:6 FH:8,7
SZH:49,3 CK:29,9 SÓ:0,62

 Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

 EN:222
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

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

Allergének:
1,7,12

 EN:502
ZS:12,7 TZS:2 FH:18,4
SZH:73,6 CK:9,6 SÓ:1,12

 Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Körte

Allergének:
1,7,10,12

 EN:558
ZS:18,6 TZS:7,5 FH:14,1
SZH:78,8 CK:30,4 SÓ:2,95

 Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:610
ZS:20 TZS:6,1 FH:23,8
SZH:80,9 CK:16,8 SÓ:0,48

 Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Szilva

Allergének:
1,3,7,9

 EN:543
ZS:13,2 TZS:2,1 FH:27,8
SZH:71,9 CK:16,8 SÓ:1,39

 Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,9

 EN:581
ZS:15,3 TZS:1,6 FH:18,3
SZH:84,8 CK:27,4 SÓ:1,52

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

 Ostyaszélet (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)
Kigyóborka

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

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése 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.