

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

 Vaníliás 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:503
ZS:12,8 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

 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

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 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

2026.10.05.–2026.10.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7
SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1

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
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
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

Köménymagles (1)
Pírtott zsemlecocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:566
ZS:22,8 TZS:5,7 FH:19,9
SZH:66,4 CK:3,4 SÓ:1,93

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Alma
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:625
ZS:14,3 TZS:6,9 FH:23,9
SZH:97,7 CK:47,2 SÓ:1,17

Zöldségles eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:463
ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,3
SZH:66,4 CK:27 SÓ:1,05

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizshús
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:587
ZS:20,2 TZS:5,7 FH:15,1
SZH:83,9 CK:32,2 SÓ:0,88

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű
spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:696
ZS:32,3 TZS:11,3 FH:32,1
SZH:64,6 CK:11,1 SÓ:1,08

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9
SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1
SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5
SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:226
ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5
SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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

2026.10.12.–2026.10.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Gyümölcs tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
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)

Allergének:
1,6,7

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

 Tej (7)
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:260
ZS:5,7 TZS:3,4 FH:14,7
SZH:36,1 CK:10,8 SÓ:0,98

 Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:352
ZS:12,9 TZS:8,2 FH:10,4
SZH:48,2 CK:22,7 SÓ:0,85

 Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

 EN:234
ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5
SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

 EN:887
ZS:19,5 TZS:7,2 FH:17,7
SZH:157,8 CK:55,2 SÓ:1,47

 Zöldborsó leves (1,3,9,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

 EN:754
ZS:26,6 TZS:5,1 FH:21,9
SZH:102,5 CK:8,2 SÓ:2,29

 Zöldségleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,7,9

 EN:698
ZS:36,7 TZS:10,4 FH:24,2
SZH:65,2 CK:8,7 SÓ:2,63

 Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Magyaros burgonyafőzelék (1,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

 EN:467
ZS:8,4 TZS:0,8 FH:19,5
SZH:69,8 CK:13,1 SÓ:1,46

 Őszibarack krémleves (1,12)
Csirkemell nuggets (1,9)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:628
ZS:21,2 TZS:3,2 FH:19,3
SZH:89,5 CK:27,3 SÓ:2,38

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

 EN:176
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

 Reszelt sajt (7)
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

 EN:284
ZS:15,3 TZS:10 FH:9
SZH:26,9 CK:0,7 SÓ:0,97

 Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN:208
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54

 Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

 EN:210
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4
SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,34

 Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

 EN:200
ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9
SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

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

2026.10.19.–2026.10.25.

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
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

 EN:232
ZS:2,1 TZS:1 FH:8
SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65

 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

 Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápi paprika

Allergének:
1,7

 EN:219
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1
SZH:27 CK:1,1 SÓ:1,05

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkegulyó (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:570
ZS:17,8 TZS:4,7 FH:22,3
SZH:74,2 CK:5,2 SÓ:2,4

 Zöldségleves fridattoval
(1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgulyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:636
ZS:17,1 TZS:4,3 FH:29,8
SZH:74 CK:11,3 SÓ:2,12

 Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Körte
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

 EN:683
ZS:14,7 TZS:2,8 FH:18,7
SZH:116 CK:22 SÓ:0,71

 Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Sóska mártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:519
ZS:14,3 TZS:5,2 FH:14,2
SZH:76,7 CK:22,4 SÓ:0,92

ÜNNEPNAP

Allergének:

 EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

 EN:218
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21

 Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

 EN:220
ZS:9,2 TZS:3,4 FH:6,9
SZH:26,9 CK:0,7 SÓ:1,32

 Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN:233
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6
SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,21

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

Allergének:
1,7

 EN:320
ZS:6,5 TZS:3,8 FH:10,6
SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,73

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

2026.10.26.–2026.11.01.

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)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:

1,7

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

Gyümölcsstea
Majonéz 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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:

1,7

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

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)
Pírtott tökma
Pincepörkölt (12)
Vegyes kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

1,7,12

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

Bableves (1,3,9)
Tonhalas fusilli (bio tésztával)
(1,4)
Sajt szórát (7)

Allergének:

1,3,4,7,9

EN:661
ZS:22,8 TZS:5,5 FH:33,1
SZH:78,7 CK:6,4 SÓ:1,44

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvalekváros derelye fahéjas
szórattal (1)
Körte

Allergének:

1,7,9,12

EN:820
ZS:12,6 TZS:3,2 FH:17,7
SZH:147 CK:34,8 SÓ:2,1

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

1,3

EN:681
ZS:23,5 TZS:5,8 FH:22,4
SZH:89,5 CK:32,2 SÓ:1,08

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:

1,7,12

EN:580
ZS:16,4 TZS:4 FH:19,6
SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:

1,7

EN:187
ZS:5 TZS:2,8 FH:5,7
SZH:28,7 CK:2,1 SÓ:0,71

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

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

Allergének:

1,7

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

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.