REPLANNING ZRT

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.11.02.–2026.11.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Gyümölcstea (12) Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10,12 EN:226 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:1,02	Gyümölcstea (12) Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7,12 EN:220 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,5 CK:12,4 SÓ:0,65	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	Gyümölcstea (12) Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,12 EN:225 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,3 CK:8,1 SÓ:0,86	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:585 ZS:8,8 TZS:3,4 FH:28,7 SZH:83,3 CK:17,8 SÓ:1,57	Bakonyi betyárleves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:503 ZS:18,7 TZS:4,8 FH:16,6 SZH:63,5 CK:5,3 SÓ:1,97	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	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:476 ZS:21 TZS:6,5 FH:15,2 SZH:54,9 CK:16 SÓ:2,69	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9,12 EN:588 ZS:20,6 TZS:2,8 FH:16,9 SZH:79,7 CK:17,7 SÓ:1,36	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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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.

REPLANNING ZRT

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.11.09.–2026.11.15.

	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	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea 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 Cékla savanyúság (10) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:598 ZS:23,3 TZS:2,8 FH:26 SZH:64,9 CK:9,7 SÓ:2,14	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 TZS:2,5 FH:17,9 SZH:62,8 CK:3,2 SÓ:1,58	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:522 ZS:12,7 TZS:2,5 FH:19,8 SZH:77,7 CK:22 SÓ:0,93	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:473 ZS:10,5 TZS:5,9 FH:14,8 SZH:77,2 CK:33,8 SÓ:1,11	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:597 ZS:16,5 TZS:2,5 FH:19,4 SZH:89,1 CK:27,8 SÓ:1,58	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	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	Túró rudi (6,7) Mandarin Allergének: 6,7 EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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.

REPLANNING ZRT

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.11.16.–2026.11.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7)	Gyümölcstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom		
	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,7	Allergének: 1,4,7,10,12	Allergének: 1,7	Allergének: 1	Allergének:	Allergének:
	EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89	EN:228 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73	EN:210 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,6 SÓ:0,97	EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	EN:253 ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tojásleves (1,3) Lecsós sertésragu (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12)	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Frankfurti leves (1,7,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Bagolyborsó leves (1,7,9) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Csalamádé (10,12)	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12)		
	Allergének: 1,3,10,12	Allergének: 1,3,9,12	Allergének: 1,7,12	Allergének: 1,3,7,9,10,12	Allergének: 1,3,7,10,12	Allergének:	Allergének:
	EN:544 ZS:22,7 TZS:5,3 FH:17,8 SZH:59 CK:8,6 SÓ:2,48	EN:530 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34	EN:753 ZS:26,3 TZS:6,5 FH:20,7 SZH:106,1 CK:22,2 SÓ:1,34	EN:472 ZS:13,7 TZS:4,7 FH:14,3 SZH:63,8 CK:4,5 SÓ:2,66	EN:735 ZS:31,2 TZS:5,6 FH:32,8 SZH:77 CK:8,4 SÓ:2,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7)		
	Allergének: 1	Allergének: 1	Allergének: 1	Allergének: 1,7	Allergének: 1,7	Allergének:	Allergének:
	EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:22,5 CK:1,1 SÓ:1,16	EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38	EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	EN:222 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05	EN:315 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,7 SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,67	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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.

REPLANNING ZRT

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.11.23.–2026.11.29.

	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	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea 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	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:579 ZS:22,3 TZS:5,1 FH:18 SZH:75,1 CK:19,4 SÓ:0,65	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:563 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36	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	Nyírségi gombócleves (1,7,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:488 ZS:19,6 TZS:6,2 FH:25,5 SZH:46,9 CK:10 SÓ:2,07	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott sajtos halfilé (1,4,7) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,7,9 EN:703 ZS:25 TZS:4,5 FH:23 SZH:88,8 CK:24,3 SÓ:2,12	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 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) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Mandarin Pizzás ízű kukoricasnack Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka 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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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.

REPLANNING ZRT

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.11.30.–2026.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes maci gabonapehely (6) Allergének: 6,7 EN:243 ZS:3,7 TZS:2,2 FH:8,9 SZH:43,4 CK:21,8 SÓ:0,48	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,1	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	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:554 ZS:20,3 TZS:5,5 FH:14,2 SZH:77,5 CK:25,6 SÓ:1,66	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1) Alma Allergének: 1,3,9 EN:868 ZS:13,9 TZS:3,3 FH:26,6 SZH:147 CK:40,9 SÓ:2,18	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Őszibarack Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:463 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,6 SZH:65,9 CK:26,5 SÓ:1,04	Tojásleves (1,3) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Allergének: 1,3,7 EN:496 ZS:15,1 TZS:1,8 FH:16,8 SZH:68,2 CK:22,4 SÓ:1,04	Brokkolikrémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:776 ZS:37,6 TZS:14,4 FH:33,7 SZH:70,3 CK:18,6 SÓ:0,98	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka 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 napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:176 ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:27 CK:1 SÓ:0,82	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	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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.