

Budapest

Bíró Lajos Ált. Isk Normál A menü Felső

2020.11.02.-2020.11.08.

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Tej Fahéjas csiga	Gyümölcsleves Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsleves Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5 SZH:38,2	EN: 260 ZS: 7,9 SZH:41,1	EN: 262 ZS: 7,1 SZH:38,2	EN: 307 ZS: 6,5 SZH:48,7	EN: 248 ZS: 5,2 SZH: 39,2	EN:	EN:
TZS: 6,3 CK:19,7	TZS: 0,9 CK: 8,5	TZS: 2,3 CK: 7,8	TZS: 3,5 CK: 24,3	TZS: 1,5 CK: 7,7	TZS:	TZS:
FH: 8,1 SÓ: 0,5	FH: 4,6 SÓ: 1,3	FH:8,5 SÓ: 1,4	FH:9,9 SÓ: 0,6	FH: 7,6 SÓ: 1	FH:	FH:
Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Szezámagos sertés fasírt Petrezselymes burgonya Csemege uborka	Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla	Szilvaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:575 ZS: 25,1 SZH:64	EN: 659 ZS: 27,1 SZH:73,2	EN: 625 ZS: 21,8 SZH:76,7	EN: 654 ZS: 19,2 SZH:91,7	EN: 739 ZS: 12,6 SZH:	EN:	EN:
TZS: 7,4 CK:15,1	TZS: 5,8 CK: 3,9	TZS: 4,2 CK: 17,9	TZS: 2,5 CK: 9,2	TZS: 3,1 CK: 34,4	TZS:	TZS:
FH: 20,9 SÓ: 2,8	FH: 24,3 SÓ: 3	FH:25,4 SÓ: 3,6	FH: 26,5 SÓ: 3,1	FH: 28,9 SÓ: 1,4	FH:	FH:
Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:247 ZS: 9,1 SZH:30,8	EN: 275 ZS: 10,6 SZH:31,4	EN: 226 ZS: 2,4 SZH:44,6	EN: 213 ZS: 3,4 SZH:31,9	EN: 233 ZS: 9,2 SZH: 28,4	EN:	EN:
TZS: 0 CK:0,7	TZS: 5,9 CK: 0,5	TZS: 0,6 CK: 13,3	TZS: 0,8 CK: 0,4	TZS: 5,6 CK: 2,6	TZS:	TZS:
FH: 8,5 SÓ: 1,2	FH: 11,8 SÓ: 1,6	FH:4,5 SÓ: 1,1	FH: 10 SÓ: 1,3	FH: 8,2 SÓ: 1,4	FH:	FH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Kenő-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

Bíró Lajos Ált. Isk Normál A menü Alsós

2020.11.09.–2020.11.15.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tej
Fonott kalácsAllergének:
1,3,7EN: 296
ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,2
SZH: 44 CK: 14,2 SÓ: 0,6Gyümölcsstea
Vaníliás krémtúró
Félbarna kenyérAllergének:
1,7,12EN: 254
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7
SZH: 43,3 CK: 10,5 SÓ: 1,1Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyérAllergének:
1,6,12EN: 270
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1
SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,8Kakaós tej
Vajkrém
CsászárszemleAllergének:
1,6,7EN: 407
ZS: 15,1 TZS: 8,7 FH: 11,8
SZH: 52,5 CK: 23,8 SÓ: 1,3Gyümölcsstea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápi paprikaAllergének:
1,3,7,10,12EN: 255
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,3
SZH: 41,3 CK: 9,9 SÓ: 1Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tézstaleves
Parajmártás
Főtt tojás
Főtt burgonya fél adagAllergének:
1,3,7,9,12EN: 414
ZS: 17,8 TZS: 3,5 FH: 13,8
SZH: 43 CK: 6,6 SÓ: 0,9Zeller krémleves
Leves gyöngy
Barbecue csirkeragu
Bulgur
AlmaAllergének:
1,3,6,7,9,12EN: 688
ZS: 24 TZS: 6,7 FH: 25,3
SZH: 80,2 CK: 11,1 SÓ: 2,4Babgulyás sertéshússal
Darás metélt
Gyümölcs öntet
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,9EN: 833
ZS: 22,7 TZS: 4,9 FH: 30,4
SZH: 123,8 CK: 17,2 SÓ: 0,9Citromos kerti leves
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya
Csemege uborkaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN: 528
ZS: 21,2 TZS: 4,3 FH: 21,2
SZH: 56,9 CK: 5,1 SÓ: 3,1Kakukkfűves gombaleves
Rántott csirkecomb filé
Rizibizi
Vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN: 932
ZS: 41,9 TZS: 5,4 FH: 33,6
SZH: 104 CK: 8,1 SÓ: 3,1Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN: 259
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH: 31,5 CK: 1,4 SÓ: 1,3Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kiffi
RetekAllergének:
1EN: 210
ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,6
SZH: 21,4 CK: 0,3 SÓ: 1,3Edami sajt
Margarin
Zsemle
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN: 261
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5
SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
JégcsapretekAllergének:
1,6EN: 215
ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4
SZH: 31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6Müzli szelet
NarancsAllergének:
1,5,6,12EN: 140
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,9
SZH: 26,8 CK: 20 SÓ: 0,1Allergének: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 ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstest biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

Bíró Lajos Ált. Isk Normál A menü Alsós

2020.11.16.–2020.11.22.

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

 Vaniliás tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

 EN:317
ZS: 7
SZH:50,5
TZS: 3,9
CK:24,5
FH: 10,1
SÓ: 0,6

 Gyümölcsstea
Füstölt sajtos brokkoli krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,12

 EN: 229
ZS: 3,7
SZH:39,5
TZS: 2,1
CK: 7,9
FH: 7,8
SÓ: 1,3

 Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

 EN: 241
ZS: 5,2
SZH:38
TZS: 1,5
CK: 7,7
FH:7,3
SÓ: 1

 Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

 EN: 359
ZS: 9,4
SZH:52,9
TZS: 5,1
CK: 21,2
FH: 10,8
SÓ: 1,3

 Gyümölcsstea
Snidlinges vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7,12

 EN: 280
ZS: 9,8
SZH: 40
TZS: 5,6
CK: 8,5
FH: 6
SÓ: 1,3

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

 Hamis gulyásleves
Dinó szelet
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:683
ZS: 24,3
SZH:90,3
TZS: 3,9
CK:14
FH: 20,6
SÓ: 3,3

 Hagyma krémleves
Pirított zsemlekocka
Pincepörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

 EN: 596
ZS: 17,3
SZH:78,6
TZS: 3,5
CK: 2,2
FH: 25,5
SÓ: 3,9

 Frankfurti leves
Szilvátöltelikes gombóc
Fahéjas szórát
Alma

Allergének:
1,3,6,7,9,12

 EN: 933
ZS: 26,6
SZH:155,4
TZS: 4,7
CK: 42,8
FH:24,3
SÓ: 2,7

 Paradicsomleves
Halpogácsa
Kukoricás rizs
Tzatziki saláta

Allergének:
1,3,4,7,9

 EN: 652
ZS: 17,4
SZH:94,1
TZS: 3,3
CK: 18,7
FH: 27,4
SÓ: 3,2

 Vegyes zöldségleves
Vadas sertés ragu
Makaróni tészta

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN: 570
ZS: 25,3
SZH: 61,4
TZS: 6,4
CK: 5,7
FH: 22,3
SÓ: 2,8

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

 Sajtkrém
Félbarna kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,7

 EN:210
ZS: 4
SZH:33,5
TZS: 2,2
CK:1,3
FH: 8,1
SÓ: 1,3

 Olasz felvágott
Margarin
Szezámagos zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,6,11

 EN: 240
ZS: 8,9
SZH:28,3
TZS: 2,4
CK: 0,8
FH: 8,6
SÓ: 1,3

 Kenőmájás
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7,10

 EN: 233
ZS: 9,5
SZH:27,6
TZS: 0,3
CK: 1,1
FH:8,4
SÓ: 1

 Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,6

 EN: 207
ZS: 4,5
SZH:32,3
TZS: 1,2
CK: 0,6
FH: 9,4
SÓ: 1,7

 Túró desszert
Alma

Allergének:
6,7

 EN: 119
ZS: 4,4
SZH: 17,4
TZS: 3,4
CK: 16,3
FH: 1,9
SÓ: 0

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

Bíró Lajos Ált. Isk Normál A menü Alsós

2020.11.23.–2020.11.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Kakaós csigaAllergének:
1,3,7

EN: 299

ZS: 12

SZH: 35,7

TZS: 6,6
CK: 16,7
FH: 8,4
SÓ: 0,5Gyümölcsstea
Tojáskrém
KifliAllergének:
1,3,7,10,12

EN: 230

ZS: 5,2

SZH: 36,3

TZS: 2,2
CK: 10,5
FH: 6,9
SÓ: 0,7Gyümölcsstea
Szezámagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
KígyóborkaAllergének:
1,7,11,12

EN: 279

ZS: 9,7

SZH: 39,8

TZS: 5,3
CK: 8,5
FH: 6,3
SÓ: 1,3Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyérAllergének:
1,7

EN: 333

ZS: 5,4

SZH: 57,4

TZS: 2,4
CK: 26,1
FH: 10,2
SÓ: 1,3Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,7,12

EN: 242

ZS: 3,8

SZH: 39,3

TZS: 2,2
CK: 7,7
FH: 10,2
SÓ: 0,9Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves
Sertés pörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
AlmaAllergének:
1,3,9

EN: 809

ZS: 26,6

SZH: 97,3

TZS: 6,6
CK: 9,1
FH: 34,3
SÓ: 3,6Almalé 100%-os
Bolognai sertés ragu
Spagetti
Reszelt sajtAllergének:
1,7,9

EN: 574

ZS: 25,1

SZH: 64,2

TZS: 8,3
CK: 32,4
FH: 22,3
SÓ: 2,8Csirkemáj rizottó
Uborkasaláta
Almás kevert süteményAllergének:
1,3,7,9

EN: 517

ZS: 15,1

SZH: 72,4

TZS: 2,7
CK: 19,4
FH: 22,6
SÓ: 2,8Magyaros zöldbaleves
Paprikás burgonya virslivel
CéklaAllergének:
1,3,6,10,12

EN: 439

ZS: 21,2

SZH: 44,2

TZS: 5
CK: 5,6
FH: 14,7
SÓ: 2,8Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Rántott csirkemell
Petrezselymes rizs
Vegyes salátaAllergének:
1,3,7,9

EN: 914

ZS: 33,9

SZH: 114,9

TZS: 7,2
CK: 8,4
FH: 36,1
SÓ: 2,2Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém
Félbarna kenyér
Kápla paprikaAllergének:
1,7

EN: 211

ZS: 4

SZH: 33,6

TZS: 2,2
CK: 1,3
FH: 8,1
SÓ: 1,3Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
JégcsapretekAllergének:
1

EN: 240

ZS: 8,2

SZH: 31,8

TZS: 2,7
CK: 0,5
FH: 8,2
SÓ: 1,6Trappista sajtszelet
Margarin
ZsemleAllergének:
1,7

EN: 265

ZS: 10,2

SZH: 29,8

TZS: 5,7
CK: 0,7
FH: 11,3
SÓ: 1,8Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1

EN: 213

ZS: 3,4

SZH: 31,9

TZS: 0,8
CK: 0,4
FH: 10
SÓ: 1,3Gyümölcs joghurt
KifliAllergének:
1,7

EN: 250

ZS: 4,3

SZH: 44

TZS: 2,5
CK: 16,1
FH: 7,5
SÓ: 0,7Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Foldimogyoró; 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

Bíró Lajos Ált. Isk Normál A menü Alsós

2020.11.30.–2020.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Foszlós kalács	Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Zsemle	Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Kifli	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: 359 ZS: 9,4 SZH: 54	EN: 246 ZS: 3,3 SZH: 42,2	EN: 272 ZS: 10,9 SZH: 33,9	EN: 325 ZS: 5,4 SZH: 53,6	EN: 245 ZS: 5,2 SZH: 38,5	EN:	EN:
	TZS: 4,6 CK: 28,6 SÓ: 0,8	TZS: 1,9 CK: 11,6 SÓ: 0,7	TZS: 5,1 CK: 8,4 SÓ: 0,9	TZS: 2,4 CK: 22,3 SÓ: 1,3	TZS: 1,5 CK: 7,7 SÓ: 1	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
EBÉD	Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirke hús Káposztasaláta	Lebbencsleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves Sajttal töltött rántott halfil Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Mikulás desszert		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: 538 ZS: 17,4 SZH: 67	EN: 734 ZS: 24,9 SZH: 96,2	EN: 777 ZS: 21,1 SZH: 114,7	EN: 615 ZS: 20,5 SZH: 81,9	EN: 877 ZS: 35,8 SZH: 114,8	EN:	EN:
	TZS: 3,3 CK: 9,7 SÓ: 1,9	TZS: 4,4 CK: 10,1 SÓ: 2,7	TZS: 4,8 CK: 53,9 SÓ: 1,4	TZS: 5,1 CK: 12,8 SÓ: 2,5	TZS: 11 CK: 39,1 SÓ: 1,5	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
UZSONNA	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kenőmájás Retek Zsemle	Kockasajt Kifli		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: 224 ZS: 9,5 SZH: 28	EN: 250 ZS: 7,3 SZH: 33,4	EN: 248 ZS: 7,4 SZH: 32,6	EN: 245 ZS: 9 SZH: 30,5	EN: 233 ZS: 9,2 SZH: 28,4	EN:	EN:
	TZS: 5,6 CK: 1,3 SÓ: 1,1	TZS: 2 CK: 0,6 SÓ: 1,8	TZS: 2,1 CK: 0,5 SÓ: 1,6	TZS: 0 CK: 0,7 SÓ: 1,2	TZS: 5,6 CK: 2,6 SÓ: 1,4	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.