

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.04.03 – 2023.04.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 293 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 10,9 SZH: 41,6 CK: 16,8 SÓ: 0,8	Tea Körözött Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 226 ZS: 3,6 TZS: 3 FH: 9,2 SZH: 38,1 CK: 12,4 SÓ: 1,1	Tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7 EN: 241 ZS: 5,1 TZS: 2,4 FH: 13,1 SZH: 33,6 CK: 9,9 SÓ: 1,3	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 284 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH: 47,4 CK: 20,5 SÓ: 1,2	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás sertéshús Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 612 ZS: 23,9 TZS: 6,7 FH: 26,3 SZH: 71,6 CK: 5,7 SÓ: 3,6	Lebbencsleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 648 ZS: 20,2 TZS: 6 FH: 22,9 SZH: 90,6 CK: 4,8 SÓ: 2,9	Szárnyas raguleves Mákos guba Vaníliás öntettel Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 613 ZS: 14 TZS: 4,4 FH: 26,7 SZH: 93,6 CK: 53,2 SÓ: 1,4	Daragaluskaleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 600 ZS: 11,4 TZS: 1,7 FH: 26,1 SZH: 95,2 CK: 17,1 SÓ: 2,1	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tejfölös zöldbaleves Reszelt sertésmáj Tört burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12 EN: 612 ZS: 15,2 TZS: 2,4 FH: 28,7 SZH: 85,9 CK: 2,9 SÓ: 4	Lebbencsleves Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 602 ZS: 13,4 TZS: 2,6 FH: 26,4 SZH: 90,3 CK: 5,4 SÓ: 2,4	Szárnyas raguleves Burgonyás kocka Céklasaláta Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 607 ZS: 14,9 TZS: 1 FH: 22,7 SZH: 91,5 CK: 16,2 SÓ: 2,4	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>
UZZONNA	Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 151 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,3 SZH: 21,4 CK: 0,4 SÓ: 0,8	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 306 ZS: 13 TZS: 4,5 FH: 10,2 SZH: 34,3 CK: 0,3 SÓ: 1,6	Soproni felvágott Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 10,2 TZS: 2,6 FH: 8,1 SZH: 27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,6	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 163 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 9,1 SZH: 22,6 CK: 2 SÓ: 1,5	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>	ÜNNEP NAP <u>Allergének:</u>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországon szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.04.10 – 2023.04.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	HÚSVÉT <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tea Vaníliás túrókrém Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 251 ZS: 3,7 TZS: 3,1 FH: 8,7 SZH: 44,9 CK: 18,8 SÓ: 0,9	Tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> EN: 225 ZS: 5 TZS: 1,6 FH: 10,4 SZH: 32,4 CK: 9,6 SÓ: 1,7	Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> EN: 224 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 10,8 SZH: 35,8 CK: 23,8 SÓ: 0,6	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> EN: 248 ZS: 8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH: 33,5 CK: 10,2 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	HÚSVÉT <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tarhonyaleves Főtt tojás Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> EN: 608 ZS: 16,9 TZS: 5,1 FH: 22,3 SZH: 87,9 CK: 12,7 SÓ: 2,5	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> EN: 658 ZS: 8,8 TZS: 1,7 FH: 34,9 SZH: 108,7 CK: 40 SÓ: 2,4	Zöldségleves Főtt virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> EN: 608 ZS: 16,2 TZS: 4,3 FH: 19,2 SZH: 92 CK: 3,5 SÓ: 2,7	Bableves Sajtós, tejfőlés tészta Alma <u>Allergének:</u> EN: 613 ZS: 22,3 TZS: 11,3 FH: 26,7 SZH: 72,4 CK: 13,7 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	HÚSVÉT <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Paradicsomleves Zöldséges sertéshúsos ragu Penne <u>Allergének:</u> EN: 748 ZS: 29,1 TZS: 9,4 FH: 28,4 SZH: 94,2 CK: 31,1 SÓ: 2,4	Zöldségleves Baconos csirkemájragu Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> EN: 692 ZS: 24,9 TZS: 4,3 FH: 30,9 SZH: 83,8 CK: 15 SÓ: 3	Bableves Tejbedara Kakaós szórattal Alma <u>Allergének:</u> EN: 614 ZS: 12,3 TZS: 3 FH: 18,8 SZH: 103 CK: 47,4 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	HÚSVÉT <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Sertés párizsi Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> EN: 265 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 9,2 SZH: 36,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Reszelt Trappista sajt Margarin Kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> EN: 254 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 12,4 SZH: 26,9 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Zala felvágott Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> EN: 204 ZS: 6,3 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH: 27,7 CK: 1,7 SÓ: 1,7	Gyümölcs ízű joghurt Kifli <u>Allergének:</u> EN: 191 ZS: 1,5 TZS: 0,6 FH: 7 SZH: 37,1 CK: 11,8 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.04.17 – 2023.04.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 265 ZS: 11,7 TZS: 5,8 FH: 9 SZH: 31,8 CK: 17 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH: 51,8 CK: 25,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 210 ZS: 6,4 TZS: 3,8 FH: 5,9 SZH: 31,8 CK: 10,9 SÓ: 1</p>	<p>Tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 10</p> <p>EN: 253 ZS: 6,5 TZS: 2 FH: 12,4 SZH: 34,1 CK: 10,2 SÓ: 2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 255 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 10,1 SZH: 33,8 CK: 9,8 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 605 ZS: 15,9 TZS: 2,5 FH: 24,8 SZH: 86,3 CK: 13,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Piritott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 689 ZS: 20,1 TZS: 6,4 FH: 23,8 SZH: 100,6 CK: 41 SÓ: 2,6</p>	<p>100%-os gyümölcsle Bácskai rizses sertéshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 10</p> <p>EN: 601 ZS: 16,8 TZS: 5,2 FH: 20,2 SZH: 82,1 CK: 25,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 731 ZS: 13,4 TZS: 3,4 FH: 24,6 SZH: 121,5 CK: 15 SÓ: 2</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémeles Vegetáriánus Bolognai ragu Spagetti Reszelt sajtjal</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 606 ZS: 17,7 TZS: 5,9 FH: 21,2 SZH: 86,4 CK: 10,6 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Magyaros gombaleves Pritaminos csirkefasírt Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 612 ZS: 16,5 TZS: 4,5 FH: 21,8 SZH: 92,8 CK: 5,4 SÓ: 3,9</p>	<p>Húsleves Temesvári sertésragu Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 601 ZS: 22,3 TZS: 6,8 FH: 23,9 SZH: 72,4 CK: 7,1 SÓ: 3</p>	<p>100%-os gyümölcsle Sertéshúsos rakott burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12</p> <p>EN: 661 ZS: 21,5 TZS: 8 FH: 22,4 SZH: 83,3 CK: 26,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 617 ZS: 21,3 TZS: 4,8 FH: 23 SZH: 81,2 CK: 25,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémeles Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 750 ZS: 28,4 TZS: 9,4 FH: 19,2 SZH: 97,6 CK: 9,3 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZZONNA	<p>Kenőmájás Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 235 ZS: 9,4 TZS: 3,5 FH: 8,6 SZH: 28,3 CK: 2,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 262 ZS: 13,7 TZS: 4,7 FH: 9,2 SZH: 21,9 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 10,6 TZS: 2,7 FH: 8,1 SZH: 24,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,2 TZS: 3,3 FH: 7,2 SZH: 35,8 CK: 0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6, 7</p> <p>EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 14,3 FH: 1,9 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

PÉCS

Általános Iskola alsó tagozat AB menü

2023.04.24 – 2023.04.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Pogácsa <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 252 ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 4,6 SZH: 32 CK: 9,4 SÓ: 1,6	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 298 ZS: 8,1 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 46,5 CK: 25,3 SÓ: 0,8	Tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 218 ZS: 4,2 TZS: 3,4 FH: 8,9 SZH: 33,9 CK: 11 SÓ: 1	Tej Fonottka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 250 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 10,1 SZH: 36,6 CK: 15,3 SÓ: 0,6	Tea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 220 ZS: 5,6 TZS: 2,1 FH: 6 SZH: 33,6 CK: 10,1 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Meggy leves Pritaminos sertésragu Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 10 EN: 673 ZS: 19,9 TZS: 6,3 FH: 19,2 SZH: 95,4 CK: 31,8 SÓ: 2	Köményleves Zsemlekockával Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 643 ZS: 17,4 TZS: 4,3 FH: 20,8 SZH: 98,5 CK: 26,5 SÓ: 4	Kertészleves Csirkepörkölt Főtt tészta Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 600 ZS: 14,7 TZS: 1,8 FH: 31,4 SZH: 81,3 CK: 9,4 SÓ: 3,5	Daragaluskaleves Főtt virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 620 ZS: 21,1 TZS: 5,9 FH: 28,5 SZH: 67,9 CK: 7,3 SÓ: 2,9	Hamis gulyásleves Dejós nudli Vaníliás öntettel Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 740 ZS: 12,1 TZS: 2,8 FH: 19,9 SZH: 117,9 CK: 34,5 SÓ: 4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Meggy leves Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 7, 10, 12 EN: 607 ZS: 18,9 TZS: 5,8 FH: 14,8 SZH: 90,8 CK: 29,8 SÓ: 2,2	Köményleves Zsemlekockával Sajtos, tejfölös sertésszelet Pritaminos rizs Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10 EN: 630 ZS: 25,3 TZS: 10 FH: 30 SZH: 70,6 CK: 7,3 SÓ: 2,5	Kertészleves Görög fűszeres csirkemell Steak burgonya Friss saláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 601 ZS: 15,2 TZS: 10,1 FH: 30,4 SZH: 81,4 CK: 14,1 SÓ: 2,7	Daragaluskaleves Rakott zöldbab sertéshússal <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 605 ZS: 24,2 TZS: 7,8 FH: 19,8 SZH: 72,7 CK: 7 SÓ: 1,4	Hamis gulyásleves Túrós metélt Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 600 ZS: 18,9 TZS: 9,7 FH: 24,3 SZH: 78,9 CK: 15,7 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 182 ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 5,1 SZH: 25,4 CK: 0,7 SÓ: 0,9	Trappista sajt Margarin Kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 266 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 12,5 SZH: 29,4 CK: 2,1 SÓ: 1,4	Olasz felvágott Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 245 ZS: 7 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH: 35,8 CK: 0,5 SÓ: 1,1	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 0,6 FH: 6,7 SZH: 27,4 CK: 1,6 SÓ: 1,4	Kocka sajt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 137 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 4,7 SZH: 22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.