

Budapest

Középiskola

2025.06.02.–2025.06.06.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**TÍZÓRAI**

Tej (7)  
Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11)

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Félbarna kenyér (1)

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

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

Tejeskávé (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,6,7

EN:168  
ZS:3,8  
SZH:25,6  
TZS:2,2  
FH:7,8  
CK:16,6  
SÓ:0,26

Allergének:  
1,7

EN:181  
ZS:1,9  
SZH:33,7  
TZS:1,1  
FH:6,6  
CK:8,7  
SÓ:0,75

Allergének:  
1,3,10

EN:211  
ZS:4  
SZH:34,8  
TZS:0,8  
FH:5,7  
CK:8,8  
SÓ:0,94

Allergének:  
1,7

EN:240  
ZS:8  
SZH:33  
TZS:4,6  
FH:8,7  
CK:8  
SÓ:1,05

Allergének:  
1,3,7

EN:309  
ZS:6,5  
SZH:48,8  
TZS:3,5  
FH:9,9  
CK:23,4  
SÓ:0,63

**EBÉD**

Brokkolikrémleves (1,3,6,7,9,10,12)  
Pirított zsemlekocka (1,3,7,8,10,11)  
Pincepörkölt (10,12)  
Csalamádé (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Paradisomos tonhalas ragu (4,6)  
Farfalle (1)  
Sajt szórát (7)

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)  
Szilvatöltelékes gombóc (1)  
Porcukor szórát  
Alma

Csontleves (1,3,9,12)  
Paradisomos húsos káposzta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Fahéjas almaleves (1,7,12)  
Párolt sertésszelet, karajból  
Sajtmártás (1,7,12)  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7,10,12

EN:375  
ZS:11,3  
SZH:48,8  
TZS:3,3  
FH:14,7  
CK:3  
SÓ:1,78

Allergének:  
1,3,4,6,7,9,12

EN:444  
ZS:14,4  
SZH:50,6  
TZS:4,9  
FH:27,2  
CK:6,9  
SÓ:1,26

Allergének:  
1,7,9,12

EN:573  
ZS:11,2  
SZH:101,7  
TZS:2,4  
FH:11,5  
CK:31,2  
SÓ:1,04

Allergének:  
1,3,9,12

EN:314  
ZS:11,8  
SZH:37,2  
TZS:2,9  
FH:11,7  
CK:12,9  
SÓ:0,99

Allergének:  
1,7,12

EN:512  
ZS:14,6  
SZH:73,4  
TZS:3,4  
FH:17,7  
CK:23,9  
SÓ:1,43

**UZSONNA**

Vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Kenőmájás  
Kifli (1,7)

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)

Kockasajt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:162  
ZS:3,6  
SZH:27  
TZS:2,2  
FH:4,7  
CK:1,3  
SÓ:0,79

Allergének:  
1

EN:194  
ZS:6,1  
SZH:27,3  
TZS:2,2  
FH:6,3  
CK:0,4  
SÓ:1,05

Allergének:  
1,7

EN:191  
ZS:5,7  
SZH:27,3  
TZS:2  
FH:6,9  
CK:1,6  
SÓ:0,87

Allergének:  
1

EN:192  
ZS:3,6  
SZH:30,5  
TZS:1,1  
FH:7,4  
CK:1,1  
SÓ:1,27

Allergének:  
1,7

EN:203  
ZS:6,6  
SZH:27,9  
TZS:4  
FH:7  
CK:2,1  
SÓ:1,15

**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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, 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.



**A HÜSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérek még!

Budapest

Középiskola

2025.06.09.–2025.06.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

|                                                       |          |          |                                                     |          |          |                                                          |          |          |                                                                                        |          |          |
|-------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Tej (7)<br>Csokoládékrém (6,7)<br>Félbarna kenyér (1) |          |          | Gyümölcsstea<br>Vaníliás túrókrém (7)<br>Zsemle (1) |          |          | Karamellás tej (7)<br>Margarin<br>Foszlós kalács (1,3,7) |          |          | Gyümölcsstea<br>Majonézes tojáskrém (3,10)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom |          |          |
| <u>Allergének:</u><br>1,6,7                           |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,7                           |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,7                              |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,10                                                           |          |          |
| EN: 331                                               | TZS: 4,1 | FH: 11,2 | EN: 214                                             | TZS: 1   | FH: 7    | EN: 332                                                  | TZS: 4,7 | FH: 10,3 | EN: 209                                                                                | TZS: 0,8 | FH: 5,7  |
| ZS: 11,6                                              | CK: 17,8 | SÓ: 0,89 | ZS: 2                                               | CK: 10,8 | SÓ: 0,65 | ZS: 10,2                                                 | CK: 26,4 | SÓ: 0,8  | ZS: 4                                                                                  | CK: 8,5  | SÓ: 0,94 |
| SZH: 45,7                                             |          |          | SZH: 40                                             |          |          | SZH: 47                                                  |          |          | SZH: 34,7                                                                              |          |          |

EBÉD

|                                                                                                   |          |          |                                                                                                                                |           |          |                                                                                                                    |          |          |                                                                                                                                |        |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| Tárhonyaleves (1,12)<br>Sertéspörkölt (1)<br>Zöldborsófőzelék (1,7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1) |          |          | Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)<br>Leves gyöngy (1,3,7)<br>Rántott sajt (1,7)<br>Petrezselymes rizs<br>Tartármártás (3,7,10) |           |          | Tojásleves (1,3)<br>Sertéshúsgolyó (1,3)<br>Svéd mártás (1,6,7,10,12)<br>Áfonyaszósz<br>Tört burgonya (12)<br>Alma |          |          | Paradicsomleves (1,3,9)<br>Grillfűszeres sertés szelet<br>Pecsényel (1,12)<br>Párolt rizs<br>Fűszeres karotta kukoricával (10) |        |          |
| <u>Allergének:</u><br>1,7,12                                                                      |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12                                                                                              |           |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,10,12                                                                                |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,9,10,12                                                                                              |        |          |
| EN: 0                                                                                             | TZS: 3,8 | FH: 21,3 | EN: 769                                                                                                                        | TZS: 10,5 | FH: 24,3 | EN: 517                                                                                                            | TZS: 5,1 | FH: 15,2 | EN: 379                                                                                                                        | TZS: 2 | FH: 11,7 |
| ZS: 11,4                                                                                          | CK: 12   | SÓ: 0,97 | ZS: 34,3                                                                                                                       | CK: 9,4   | SÓ: 1,97 | ZS: 23,6                                                                                                           | CK: 24   | SÓ: 2,62 | ZS: 13,4                                                                                                                       | CK: 17 | SÓ: 0,99 |
| SZH: 56,5                                                                                         |          |          | SZH: 80,5                                                                                                                      |           |          | SZH: 62,8                                                                                                          |          |          | SZH: 49,8                                                                                                                      |        |          |

UZSONNA

|                                         |         |          |                                                                       |          |          |                                                                        |          |          |                                  |          |          |
|-----------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------------|----------|----------|
| Kenőmájás<br>Kifli (1,7)<br>Kígyóuborka |         |          | Natúr szendvicskrém (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Jégcsapretek |          |          | Nyári turista<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka |          |          | Piskóta szelet (1,3,6,7)<br>Alma |          |          |
| <u>Allergének:</u><br>1,7               |         |          | <u>Allergének:</u><br>1,7                                             |          |          | <u>Allergének:</u><br>1                                                |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,6,7    |          |          |
| EN: 193                                 | TZS: 2  | FH: 7,1  | EN: 160                                                               | TZS: 1,6 | FH: 4,4  | EN: 189                                                                | TZS: 2,2 | FH: 5,8  | EN: 130                          | TZS: 2,8 | FH: 2    |
| ZS: 5,7                                 | CK: 1,6 | SÓ: 0,87 | ZS: 3,3                                                               | CK: 0,7  | SÓ: 0,86 | ZS: 6,2                                                                | CK: 0,4  | SÓ: 1,05 | ZS: 5,6                          | CK: 16,2 | SÓ: 0,13 |
| SZH: 27,7                               |         |          | SZH: 26,6                                                             |          |          | SZH: 26,1                                                              |          |          | SZH: 20,6                        |          |          |

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, 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.



A **HÜSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola

2025.06.16.–2025.06.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:  
1,6,7EN:165  
ZS:3,4  
SZH:25,2TZS:2,1  
CK:15,2FH:8,1  
SÓ:0,36Gyümölcsstea  
Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1EN:215  
ZS:6  
SZH:33,4TZS:2,2  
CK:8FH:6,3  
SÓ:1,05Tejbedara (1,7)  
Kakaós szóratAllergének:  
1,7EN:219  
ZS:5,7  
SZH:34,4TZS:3,8  
CK:23,1FH:7,2  
SÓ:0,38Gyümölcsstea  
Póréhagymás túrókrém (7)  
Zsemle (1)Allergének:  
1,7EN:206  
ZS:2  
SZH:37,9TZS:1  
CK:8,8FH:7  
SÓ:0,7Gyümölcsstea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,7,10,  
Félbarna kenyér (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,3,10,12EN:204  
ZS:3,8  
SZH:34,9TZS:0,8  
CK:9,1FH:5,5  
SÓ:0,88

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Tarhonyás hús (1)  
Csalamádé (10,12)Allergének:  
1,7,9,10,12EN:400  
ZS:14,3  
SZH:50,3TZS:3,7  
CK:4,7FH:15,5  
SÓ:1,21Zöldségleves (1,3,12)  
Dino szelet (1)  
Magyaros burgonyafőzelék (1,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,12EN:393  
ZS:10,7  
SZH:53,6TZS:1,2  
CK:2,4FH:16,4  
SÓ:1,48Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Dejós morzsás nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)  
AlmaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:535  
ZS:9,5  
SZH:76,4TZS:2  
CK:24,8FH:19,5  
SÓ:1,62Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Vegetáriánus chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:328  
ZS:4,5  
SZH:51,9TZS:0,6  
CK:5,5FH:18,5  
SÓ:0,92Gyümölcsleves (1,7,10,12)  
Rántott csirkemell (1,3,6,7,9,10,11)  
Rizibiz (10,12)  
Káposztasaláta (10,12)Allergének:  
1,7,12EN:621  
ZS:15,1  
SZH:97,2TZS:2,3  
CK:28,8FH:21,7  
SÓ:2

UZSONNA

Vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:164  
ZS:3,6  
SZH:26,5TZS:2,1  
CK:0,7FH:4,7  
SÓ:0,87Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Zsemle (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:241  
ZS:7,9  
SZH:30,7TZS:4,4  
CK:1FH:9,7  
SÓ:1,05Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
SalátalevélAllergének:  
1EN:194  
ZS:6,1  
SZH:27,1TZS:2,2  
CK:0,4FH:6,2  
SÓ:1,05Magyaros vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1,7EN:169  
ZS:4,6  
SZH:26,6TZS:2,8  
CK:1,4FH:4,9  
SÓ:0,83Túrós rudi (5,6,7,8)  
AlmaAllergének:  
6,7EN:133  
ZS:4,5  
SZH:18,7TZS:3,9  
CK:17,5FH:3,7  
SÓ:0,03

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, 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.



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a

Magyar  
Természetvédők  
Szövetsége  
Föld Barátai Magyarország  
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola

2025.06.23.–2025.06.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Margarin  
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:  
1,3,7EN:279  
ZS:10,2  
SZH:36,3  
TZS:4,9  
FH:11,1  
CK:15,6  
SÓ:0,73Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Zsemle (1)  
ZöldpaprikaAllergének:  
1,7EN:212  
ZS:1,9  
SZH:38,8  
TZS:0,9  
FH:7,5  
CK:9,1  
SÓ:0,75Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:186  
ZS:1,8  
SZH:34,9  
TZS:0,8  
FH:5,9  
CK:8,4  
SÓ:0,9Tej (7)  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:283  
ZS:5,6  
SZH:47,6  
TZS:2,8  
FH:10,4  
CK:22,2  
SÓ:0,93Gyümölcsstea  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ParadicsomAllergének:  
1,3EN:214  
ZS:4,6  
SZH:33,9  
TZS:1,4  
FH:6,2  
CK:7,8  
SÓ:0,84

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)  
Borsos sertéstokány (1)  
Orsó tészta (1)  
Csmegeuborka (10,12)Allergének:  
1,7,10,12EN:529  
ZS:16,6  
SZH:77,1  
TZS:4,7  
FH:16,9  
CK:28,4  
SÓ:1,22Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Paradicsomos húsgombóc (1,3,9)  
Főtt burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:504  
ZS:16,2  
SZH:67,3  
TZS:3,9  
FH:17,7  
CK:21,4  
SÓ:1,31Bableves füstölt hússal (1,3,9,10,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórát  
Alma  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,7,9EN:480  
ZS:13,4  
SZH:72,6  
TZS:5,8  
FH:19,2  
CK:36  
SÓ:1,63Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)  
Burgonyapüré (7,12)  
Cékla savanyúság (10)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:358  
ZS:9,9  
SZH:52,1  
TZS:3,2  
FH:10,9  
CK:5,7  
SÓ:1,56Zöldséghúsleves (1,7,9)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12EN:516  
ZS:18,5  
SZH:69,7  
TZS:3,6  
FH:15,4  
CK:6,9  
SÓ:1,46

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
LilahagymaAllergének:  
1EN:171  
ZS:5,5  
SZH:22,4  
TZS:1,9  
FH:6,5  
CK:1,2  
SÓ:0,94Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1EN:182  
ZS:6  
SZH:25,9  
TZS:2,1  
FH:5,9  
CK:0,6  
SÓ:1,13Nyári turista  
Margarin  
Zsemle (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:208  
ZS:6  
SZH:30,3  
TZS:2,1  
FH:6,4  
CK:0,7  
SÓ:1Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
JégsapretekAllergének:  
1,7EN:221  
ZS:7,9  
SZH:27  
TZS:4,6  
FH:9,1  
CK:0,4  
SÓ:1,04Kockasajt (7)  
Kifli (1,7)Allergének:  
1,7EN:203  
ZS:6,6  
SZH:27,9  
TZS:4  
FH:7  
CK:2,1  
SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, 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.

A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola

2025.06.30.–2025.07.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:243  
ZS:5,9 TZS:2,8 FH:10,9  
SZH:36 CK:10,5 SÓ:0,81

Gyümölcsstea  
Áfonyás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:214  
ZS:1,5 TZS:0,7 FH:6,8  
SZH:41,1 CK:12 SÓ:0,65

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

Allergének:  
1,3,10

EN:205  
ZS:4 TZS:0,8 FH:5,5  
SZH:33,9 CK:8,5 SÓ:0,94

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  
Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:219  
ZS:6,2 TZS:2,1 FH:6  
SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18

EBÉD

Zöldségleves (1,3,12)  
Csikós sertéstokány (1,7)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,12

EN:423  
ZS:18,1 TZS:5,2 FH:13,1  
SZH:50,7 CK:2,4 SÓ:0,68

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bolognai sertésragu (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:558  
ZS:24,8 TZS:9,3 FH:25,4  
SZH:54,6 CK:9,2 SÓ:0,73

Lebbencsleves (1,12)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,7,12

EN:386  
ZS:7,7 TZS:1,9 FH:9,5  
SZH:68,1 CK:14,9 SÓ:1,15

Csontleves (1,3,9,12)  
Csirkefasírt (1,3)  
Lencsefőzelék (1,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:510  
ZS:13,7 TZS:3,6 FH:26,9  
SZH:65,3 CK:13 SÓ:2,03

Meggyleves (1,7,12)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Petrzelymes burgonya (12)  
Vitaminsaláta (12)

Allergének:  
1,7,12

EN:488  
ZS:12,1 TZS:1,8 FH:14,4  
SZH:76,8 CK:26,5 SÓ:1,28

UZSONNA

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

Allergének:  
1,7

EN:163  
ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4  
SZH:27,1 CK:1,1 SÓ:0,82

Olasz felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:196  
ZS:6,6 TZS:2,3 FH:6,4  
SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22

Sajtszelet (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:203  
ZS:7,3 TZS:4 FH:8,9  
SZH:25,6 CK:0,6 SÓ:1,09

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:212  
ZS:5,9 TZS:2 FH:7,2  
SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,08

Sajtos kifli (1,7)  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:157  
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4  
SZH:30,9 CK:7,7 SÓ:0,55

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, 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.



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a

Magyar  
Természetvédők  
Szövetsége  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.