

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.02.–2024.09.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
EBÉD A	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
	<p>Céklás almálé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:646 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 20,9 SZH:85,9 CK:27,2 SÓ: 1,54</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 620 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 23,3 SZH: 86,5 CK: 27,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldséglevés Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,9 TZS: 10,5 FH: 27,2 SZH: 79,3 CK: 28,4 SÓ: 0,86</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 855 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 31 SZH: 136,2 CK: 21,9 SÓ:2,35</p>	<p>Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Vegetáriánus olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 15,5 TZS: 6 FH: 25,1 SZH: 69,7 CK: 11,1 SÓ: 1,33</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>Céklás almálé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:636 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 18 SZH:67,7 CK:27,8 SÓ: 2,69</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 750 ZS: 32 TZS: 8,3 FH: 23,3 SZH: 89,6 CK: 20,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldséglevés Sajtos-tejfölös farfalle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 552 ZS: 24,2 TZS: 10,7 FH: 23,4 SZH: 59,7 CK: 5,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Babgulyás Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 583 ZS: 15,9 TZS: 6,1 FH: 26,9 SZH: 76,6 CK: 33,8 SÓ:0,62</p>	<p>Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 841 ZS: 36,7 TZS: 8,8 FH: 17,3 SZH: 108,4 CK: 11,5 SÓ: 2,63</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>
	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.09.–2024.09.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 A

Bodzás almálé 100%-os
Sertéspörkölt
Szarvacska tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,10

EN:668
ZS: 22,7 TZS: 5,9 FH: 24,9
SZH: 89,8 CK: 32,3 SÓ: 1,64

Zöldborsóleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 645
ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 23
SZH: 85,2 CK: 26,8 SÓ: 1,66

Almás szilvkrémeles
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw saláta

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 832
ZS: 27,3 TZS: 3,5 FH: 22,4
SZH: 122,5 CK: 37,2 SÓ: 2,5

Daragaluska leves
Sertésfasírt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Szőlő

Allergének:
1,3,9,12

EN: 736
ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 32
SZH: 88,6 CK: 20 SÓ: 2,15

Hamisgulyás
Aranygaluska
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 878
ZS: 21,9 TZS: 3,8 FH: 22,2
SZH: 142,9 CK: 47,2 SÓ: 0,62

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Bodzás almálé 100%-os
Gyros csirkecsikok
Friss saláta
Pirított burgonya
Joghurt öntet

Allergének:
7,12

EN:743
ZS: 37,3 TZS: 4,9 FH: 25,3
SZH: 69,3 CK: 25,5 SÓ: 0,9

Zöldborsóleves
Mézes mustáros csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 612
ZS: 19,2 TZS: 3,1 FH: 26,5
SZH: 81,6 CK: 14,3 SÓ: 0,93

Almás szilvkrémeles
Paprikás burgonya virslivel
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 543
ZS: 17,9 TZS: 7,8 FH: 16,2
SZH: 74,4 CK: 31,9 SÓ: 3,44

Daragaluska leves
Bakonyi sertésragu
Bulgur
Szőlő

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 725
ZS: 29,5 TZS: 9,1 FH: 25,1
SZH: 79,8 CK: 21,1 SÓ: 0,97

Hamisgulyás
Káposztás tészta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 542
ZS: 11 TZS: 1,3 FH: 14,7
SZH: 92,9 CK: 25,5 SÓ: 0,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételre 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.16.–2024.09.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 A

Lebbencsleves
Sült virsli
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:525
ZS: 23,8 TZS: 9,2 FH: 18,6
SZH:56,1 CK:14,5 SÓ: 2,63

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 775
ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 38,1
SZH: 119,1 CK: 29,1 SÓ: 1,13

Sertésraguleves
Darásmetélt
Eperöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN: 669
ZS: 20,9 TZS: 4,4 FH: 22,5
SZH: 96,1 CK: 20,8 SÓ: 0,39

Alma-fahéj-szilvalé 100%-os
Rántott harcsafilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10

EN: 810
ZS: 23,4 TZS: 5,5 FH: 30,9
SZH: 116,7 CK: 29,4 SÓ:1,54

Zöldségleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Félbarna kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN: 453
ZS: 11,1 TZS: 4,3 FH: 17,8
SZH: 62,2 CK: 10,4 SÓ: 1,17

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Lebbencsleves
Hentes sertéstokány
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,10,12

EN:742
ZS: 30,9 TZS: 9,7 FH: 26,3
SZH:86,7 CK:14 SÓ: 1,79

Paradicsomleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN: 766
ZS: 29,9 TZS: 6,8 FH: 27,7
SZH: 94,3 CK: 33,4 SÓ: 0,79

Sertésraguleves
Tejberizs
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,7,9

EN: 636
ZS: 18,5 TZS: 8,5 FH: 23
SZH: 94,2 CK: 39 SÓ: 0,69

Alma-fahéj-szilvalé 100%-os
Csirkebrassói
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN: 657
ZS: 19,1 TZS: 5,3 FH: 26,5
SZH: 86,9 CK: 27,6 SÓ:2,24

Zöldségleves
Amerikai sajtos tészta
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN: 596
ZS: 23,4 TZS: 9,9 FH: 20,3
SZH: 73,4 CK: 16,5 SÓ: 1,41

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.23.–2024.09.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD A

EBÉD B

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:
Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Kovászos uborka Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7,12		Bagolyborsó leves Bolognai spagetti Reszelt sajt Körte Allergének: 1,7,9		Cékklás almálé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs Allergének: 1,7,12		Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,10,12		Tejfölös burgonyaleves Piskótakocka Csokoládés öntet Szőlő Allergének: 1,3,7,9,12					
EN:602		EN: 893		EN: 550		EN: 724		EN: 629		EN:		EN:	
ZS: 22,3	TZS: 6,7 FH: 26,1	ZS: 37,6	TZS: 14,4 FH: 41,5	ZS: 11,2	TZS: 3,8 FH: 35,1	ZS: 30,2	TZS: 8,3 FH: 33,9	ZS: 15	TZS: 4,3 FH: 16,5	ZS:	TZS:	FH:	ZS:
SZH:69,7	CK:5,6 SÓ: 2,68	SZH: 92,8	CK: 16,5 SÓ: 1,93	SZH: 75,6	CK: 28 SÓ: 1,72	SZH: 74,5	CK: 7,8 SÓ:2,6	SZH: 101,9	CK: 64,8 SÓ: 0,61	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:
Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkescsók Párolt rizs Allergének: 1,6,7,12		Bagolyborsó leves Kukoricapelyhes csirkemell Bulgur Káposztasaláta Körte Allergének: 1,3,7,9		Cékklás almálé 100%-os Reszelt sertésmáj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta Allergének: 1,12		Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta Allergének: 1,3,7,9,10,12		Tejfölös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Szőlő Allergének: 1,3,7,9,12					
EN:622		EN: 951		EN: 549		EN: 556		EN: 602		EN:		EN:	
ZS: 14,7	TZS: 3,2 FH: 26,7	ZS: 17,6	TZS: 4,4 FH: 44,9	ZS: 12,6	TZS: 3,8 FH: 29,1	ZS: 17,6	TZS: 3,7 FH: 27,5	ZS: 13,6	TZS: 3,2 FH: 16,2	ZS:	TZS:	FH:	ZS:
SZH:93,3	CK:22,3 SÓ: 1,97	SZH: 140,7	CK: 19,7 SÓ: 2,22	SZH: 74,1	CK: 27,9 SÓ: 0,89	SZH: 70,9	CK: 11,2 SÓ:1,13	SZH: 98,9	CK: 20,6 SÓ: 0,34	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH:	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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Felső Tagozat

2024.09.30.–2024.10.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 A

Tarhonyaleves
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:568
ZS:13,4 TZS:3,2 FH:24,1
SZH:79,9 CK:14,3 SÓ:1,92

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 643
ZS:24 TZS:4,9 FH:22,5
SZH:81,1 CK:10,6 SÓ:2,46

Paradicsomleves
Grillfűszeres csirkemell
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,10

EN: 702
ZS:21,7 TZS:3,5 FH:35,3
SZH:90,3 CK:21,2 SÓ:1,51

Bodzás almálé 100%-os
Svéd húsgolyó
Barnamártás
Burgonyapüré
Szilva

Allergének:
1,6,7,10,12

EN: 726
ZS:27,9 TZS:12,3 FH:16,8
SZH:104,7 CK:42,6 SÓ:3,3

Zöldborsókrémleves
Levesgyöngy
Svájci rakott burgonya

Allergének:
1,3,7,12

EN: 594
ZS:28,2 TZS:14,2 FH:21,1
SZH:56,4 CK:6,1 SÓ:1,11

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves
Csirkés paella
Csemegeuborka

Allergének:
1,10,12

EN:636
ZS:22 TZS:5,6 FH:30,6
SZH:76 CK:8 SÓ:2,67

Húsgaluska leves
Mákos guba
Meggyes öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 777
ZS:25 TZS:7,2 FH:26,2
SZH:107,9 CK:53,1 SÓ:1,74

Paradicsomleves
Carbonara spagetti

Allergének:
1,3,7,9

EN: 767
ZS:36,4 TZS:12,5 FH:24,5
SZH:81,9 CK:26,8 SÓ:2,44

Bodzás almálé 100%-os
Csirkepaprikás
Galuska
Szilva

Allergének:
1,3,7

EN: 685
ZS:17,4 TZS:5,2 FH:27,6
SZH:101,3 CK:37 SÓ:0,56

Zöldborsókrémleves
Levesgyöngy
Rántott sajt
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 797
ZS:36,2 TZS:12,1 FH:25,1
SZH:91,2 CK:13,4 SÓ:2,32

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.