

# ÉTLAP

Budapest

Középkiskolás

2023. 01. 02.–2023. 01. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

TÍZÓRAI

EBÉD

ÜZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:693 ZS: 23,8 TZS: 6,4 FH: 27,7 SZH:87,7 CK:13 SÓ: 2,6</p>	<p>Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 806 ZS: 33,7 TZS: 9,6 FH: 27,7 SZH: 94 CK: 8,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Bableves Teljes kiőrlésű kenyér Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 879 ZS: 14 TZS: 4,3 FH: 31,4 SZH: 146,3 CK: 40,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Daragluska leves Bazsalikomos paradicsommártás Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 741 ZS: 24,2 TZS: 7,1 FH: 25,9 SZH: 103,8 CK: 16,9 SÓ:2</p>	<p>Zöldségkrém leves Leves gyöngy Currys csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 755 ZS: 24,5 TZS: 7,4 FH: 32,6 SZH: 99,5 CK: 5,1 SÓ: 0,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Csontleves Temesvári sertésragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:777 ZS: 33,7 TZS: 10,5 FH: 26,2 SZH:88,3 CK:2 SÓ: 1</p>	<p>Citromos kerti leves Barbecue Sertéssült Pirított burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 756 ZS: 34,4 TZS: 6,6 FH: 32,7 SZH: 70,5 CK: 6 SÓ: 1,8</p>	<p>Bableves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 962 ZS: 21,3 TZS: 4,9 FH: 39,9 SZH: 147,8 CK: 4,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Daragluska leves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 828 ZS: 27,3 TZS: 7,8 FH: 31,6 SZH: 107,9 CK: 13,5 SÓ:4,5</p>	<p>Zöldségkrém leves Leves gyöngy Sertéspörkölt Tört burgonya Ecetes almapirika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 707 ZS: 27,2 TZS: 9,3 FH: 29,5 SZH: 78,4 CK: 3,9 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<b>ÜZSONNA</b>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

Középiskolás

2023. 01. 09.–2023. 01. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>TÍZÓRAI</b>	Tjefőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:813 ZS: 33,5 TZS: 9,7 FH: 32,9 SZH:90,5 CK:16,4 SÓ: 1,2	Lebbencsleves Sertés fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 913 ZS: 33,1 TZS: 10,7 FH: 32,3 SZH: 113,4 CK: 12,5 SÓ: 3,9	Sertésragu leves Dejós morzsás nudli Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 975 ZS: 28,8 TZS: 5,7 FH: 32,5 SZH: 114,6 CK: 18,1 SÓ: 2,2	Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 820 ZS: 28,5 TZS: 5,7 FH: 33,2 SZH: 106,6 CK: 17 SÓ:1,7	Almás szilvakrém leves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN: 866 ZS: 23,9 TZS: 3,2 FH: 26,7 SZH: 129,3 CK: 41,3 SÓ: 3,1		
<b>EBÉD</b>	Tjefőlös zöldbaleves Reszelt sertésmáj Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:714 ZS: 21,3 TZS: 7,1 FH: 38,6 SZH:81,8 CK:12,7 SÓ: 1,6	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 817 ZS: 26,7 TZS: 5,7 FH: 32,1 SZH: 110 CK: 16,5 SÓ: 0,9	Sertésragu leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 831 ZS: 30,2 TZS: 6,3 FH: 28,8 SZH: 106,8 CK: 21,1 SÓ: 3,3	Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 1072 ZS: 43,6 TZS: 10,4 FH: 44,8 SZH: 119 CK: 2,1 SÓ:1,8	Almás szilvakrém leves Zöldséges rizses hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 850 ZS: 28,2 TZS: 7,5 FH: 26,2 SZH: 121,6 CK: 40,3 SÓ: 2,8		
<b>UZSONNA</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Középiskolás

2023. 01. 16.–2023. 01. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	<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>
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:830 ZS:34,3 TZS:10,9 FH:30,1 SZH:98,2 CK:5,1 SÓ:1,6</p>	<p>Lencseleves Tejbedara Kakaós szórát Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 625 ZS:10,4 TZS:3,7 FH:25,3 SZH:99,8 CK:50,5 SÓ:0,5</p>	<p>Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 945 ZS:35,8 TZS:10,5 FH:33,7 SZH:103,6 CK:6 SÓ:2,4</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 803 ZS:28,3 TZS:7,3 FH:26,3 SZH:102,1 CK:2 SÓ:4,2</p>	<p>Paradicsomleves Húsos rakott penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 803 ZS:34 TZS:9,7 FH:30,2 SZH:92,8 CK:32,7 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Pritaminos sertésragu Bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:962 ZS:31,6 TZS:8 FH:32,2 SZH:119,3 CK:20,3 SÓ:1,7</p>	<p>Lencseleves Sajtos – Tejfölös tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 877 ZS:32,4 TZS:14 FH:37,4 SZH:100,9 CK:16,8 SÓ:1,3</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 647 ZS:32,6 TZS:9,9 FH:25,3 SZH:56,5 CK:3,8 SÓ:0,4</p>	<p>Zöldségleves Baconbe tekert csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 742 ZS:26,8 TZS:6,2 FH:33,2 SZH:91,6 CK:12,1 SÓ:2,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 1181 ZS:34,7 TZS:5,4 FH:43,7 SZH:161 CK:39,7 SÓ:1,1</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>
<b>UZSONNA</b>	<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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Középiskolás

2023. 01. 23.–2023. 01. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

TÍZÓRAI

Húsleves  
Főtt sertésszelet  
Gyümölcsmártás  
Pírtott dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN:712  
ZS: 20,3 TZS: 4,7 FH: 31  
SZH:98,6 CK:26,6 SÓ: 1

Magyaros gombaleves  
Dinó szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 1008  
ZS: 31,3 TZS: 5,8 FH: 38,9  
SZH: 136 CK: 15 SÓ: 3,7

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizses hús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 853  
ZS: 32,5 TZS: 10,1 FH: 27,5  
SZH: 110,4 CK: 31,6 SÓ: 2,2

Frankfurti leves  
Szilvalekváros derelye  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 1254  
ZS: 40,5 TZS: 6,7 FH: 30,6  
SZH: 179,3 CK: 18,8 SÓ: 2,9

Újhagymás burgonyakrém leves  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 891  
ZS: 37,4 TZS: 13,6 FH: 39,2  
SZH: 96,8 CK: 12,5 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves  
Bakonyi sertésragu  
Orsó tészta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:827  
ZS: 33,8 TZS: 10,4 FH: 33,3  
SZH:93,8 CK:5,9 SÓ: 1,5

Magyaros gombaleves  
Pritaminos sertésragu  
Párolt rizs  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 798  
ZS: 34,3 TZS: 7,7 FH: 27,8  
SZH: 92,6 CK: 2,5 SÓ: 3,3

Fahéjas almaleves  
Rakott sárgarépa

Allergének:  
1,7,12

EN: 687  
ZS: 30,1 TZS: 9,5 FH: 21,4  
SZH: 77,4 CK: 28 SÓ: 0,4

Frankfurti leves  
Sajtos pogácsa

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 654  
ZS: 32,7 TZS: 12,8 FH: 18,1  
SZH: 65,2 CK: 2,6 SÓ: 3

Újhagymás burgonyakrém leves  
Göngyölt sertésszelet  
Petrezselymes rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 1028  
ZS: 37 TZS: 10,9 FH: 41,8  
SZH: 126 CK: 16,3 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZZONNA

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 elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Középiskolás

2023. 01. 30.–2023. 02. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

TÍZÓRAI

EBÉD

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Kertészleves Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs		Tarthonyaleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér		Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet		Daragaluska leves Sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Meggyleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta					
Allergének: 1,3,7,12		Allergének: 1,3,9,12		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,9,12		Allergének: 1,7,12					
EN:635		EN:1103		EN:996		EN:1042		EN:954		EN:		EN:	
ZS:19,9	TZS:4,5	ZS:27,9	TZS:7,8	ZS:18,3	TZS:2,6	ZS:36,9	TZS:9,2	ZS:29,1	TZS:7,9	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SH:83,3	CK:1,9	SH:165,6	CK:26,3	SH:149,1	CK:33,9	SH:120,1	CK:1,2	SH:137,4	CK:56,7	SH:	CK:	SH:	CK:
Kertészleves Rántott csirke máj Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság		Tarthonyaleves Tejfölös sertésszelet Pritaminos rizs		Hamisgulyás Káposztás tészta		Daragaluska leves Csőben sült zöldségek csirkehússal Petrezselymes bulgur		Meggyleves Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet					
Allergének: 1,3,10,12		Allergének: 1,7,12		Allergének: 1,3,9,12		Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,7,12					
EN:873		EN:788		EN:654		EN:967		EN:869		EN:		EN:	
ZS:23,6	TZS:3,8	ZS:32,5	TZS:9,7	ZS:14,1	TZS:1,6	ZS:33,4	TZS:7,8	ZS:30,5	TZS:5,5	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SH:120,2	CK:6,3	SH:80,8	CK:4,2	SH:111,7	CK:22,1	SH:108,9	CK:8,5	SH:105	CK:43,3	SH:	CK:	SH:	CK:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:					
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:

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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.