|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | ***ÉTLAP*** | | | | | |  | | hungast_logo.png | |
|  |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | **Budapest - Zugló** | | | | **Általános Iskola Felső Tagozat** | | | | | | **2016.Március 28. – 2016.Április 3.** | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | | Szombat | | Vasárnap | |
| **Tízórai** |  | | Tej  Pizzás csiga | | Tej  Gabonapehely | | Tej  Túrós táska | | Tejeskávé  Margarin  Kifli | |  | |  | |
| *Allergének:* | | *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tej* | | *Allergének:*  *diófélék, glutén, szezámmag, szója, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: | SZH: | EN: 290 | SZH: 30 | EN: 261 | SZH: 40 | EN: 304 | SZH: 63 | EN: 326 | SZH: 51 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: | ZSÍR: | SÓ: 1,28 | ZSÍR: 12 | SÓ: 1,28 | ZSÍR:5 | SÓ: 1,16 | ZSÍR: 9 | SÓ: 0,72 | ZSÍR: 7 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Ebéd** |  | | Májgaluska leves  Főtt tojás  Parajmártás  Főtt burgonya | | Tárkonyos  zöldségleves  Sertéspörkölt  Tarhonya  Csemege uborka | | **Tejfölös zsúrmóka**  **leves\***  Zöldborsós szárnyas  tokány  Petrezselymes rizs  Gyümölcs | | Hagyma krémleves  pirított zsemlekockával  Sült csirkemell  Petrezselymes  burgonya  Vajas sárgarépa  Alma | |  | |  | |
| *Allergének:* | | *Allergének:*  *glutén, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: | SZH: | EN: 754 | SZH: 48 | EN: 841 | SZH: 93 | EN: 775 | SZH: 97 | EN: 798 | SZH: 49 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: | ZSÍR: | SÓ: 2,6 | ZSÍR: 13 | SÓ: 3,47 | ZSÍR: 34 | SÓ: 3,29 | ZSÍR: 22 | SÓ: 3,03 | ZSÍR: 17 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Uzsonna** |  | | Sajtszelet  Margarin  Teljes kiőrlésű zsemle  Kaliforniai paprika | | Alpesi szalámi  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér  Kígyóuborka | | Magvas sajtkrém  Zsemle | | Pogácsa | |  | |  | |
| *Allergének:* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén* | | *Allergének:*  *glutén, szezámmag, tej* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: | SZH: | EN: 312 | SZH: 36 | EN: 219 | SZH: 31 | EN: 307 | SZH: 32 | EN: 216 | SZH: 23 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: | ZSÍR: | SÓ: 1,25 | ZSÍR: 11 | SÓ: 1,11 | ZSÍR: 7 | SÓ: 2,1 | ZSÍR: 16 | SÓ: 2 | ZSÍR: 11 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
|  | Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag) **\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (**[**www.hungast.hu**](http://www.hungast.hu)**) megtekinthető.** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | ***ÉTLAP*** | | | | | |  | | hungast_logo.png | |
|  |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | **Budapest - Zugló** | | | | **Általános Iskola Felső Tagozat** | | | | | | **2016.Április 4-10.** | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | | Szombat | | Vasárnap | |
| **Tízórai** | Tej  Briós | | Tea  Szezámmagos vajkrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Kígyóuborka | | Tea  Kenőmájas  Teljes kiőrlésű kenyér | | Gyümölcsjoghurt  Kifli | | Tea  Főtt tojás  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér  Kígyóuborka | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *diófélék, glutén, szezámmag, tej* | | *Allergének:*  *glutén, szója* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, tojás* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 298 | SZH: 42 | EN: 319 | SZH: 45 | EN: 300 | SZH: 44 | EN: 240 | SZH: 62 | EN: 254 | SZH: 44 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 0,97 | ZSÍR: 7 | SÓ: 1,02 | ZSÍR: 16 | SÓ: 1,54 | ZSÍR: 13 | SÓ: 1,78 | ZSÍR: 5 | SÓ: 1,55 | ZSÍR: 12 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Ebéd** | Zellerkrémleves  pirított zsemlekockával  **Zöldborsós**  **szárnyas ragu**  **Párolt köles\***  Alma | | Palócleves  Dejós guba  vanília öntettel  Alma | | Húsleves  Vadas tokány  Spagetti | | Magyaros burgonya-leves  Tökfőzelék  Vagdalt  Teljes kiőrlésű kenyér | | Gyümölcsleves  Rántott halszelet  Vajas burgonya  Tartármártás | |  | |  | |
| *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, hal, mustár, tej, tojás* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 757 | SZH: 88 | EN: 754 | SZH: 140 | EN: 820 | SZH: 89 | EN: 800 | SZH: 89 | EN: 844 | SZH: 99 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 3,64 | ZSÍR: 28 | SÓ: 2,74 | ZSÍR: 26 | SÓ: 2,68 | ZSÍR: 38 | SÓ: 2,83 | ZSÍR: 55 | SÓ: 2,77 | ZSÍR: 45 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Uzsonna** | Csemege szalámi  Margarin  Félbarna kenyér  Jégcsapretek | | Párizsi  Margarin  Zsemle | | Sajtszelet  Margarin  zsemle  Paradicsom | | Zala felvágott  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér  Lilahagyma | | Kockasajt  Zsemle | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, szója, tej, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, szója* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 278 | SZH: 30 | EN: 235 | SZH: 31 | EN: 288 | SZH: 32 | EN: 293 | SZH: 31 | EN: 205 | SZH: 32 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 1,22 | ZSÍR: 3 | SÓ: 1,02 | ZSÍR: 8 | SÓ: 1,09 | ZSÍR: 11 | SÓ: 1,39 | ZSÍR: 13 | SÓ: 0,9 | ZSÍR: 5 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
|  | Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag) **\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (**[**www.hungast.hu**](http://www.hungast.hu)**) megtekinthető.** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | ***ÉTLAP*** | | | | | |  | | hungast_logo.png | |
|  |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | **Budapest - Zugló** | | | | **Általános Iskola Felső Tagozat** | | | | | | **2016.Április 11-17.** | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | | Szombat | | Vasárnap | |
| **Tízórai** | Tej  Pizzás csiga | | Tea  Gépsonka  Margarin  Félbarna kenyér | | Tej  Vaníliás túrókrém  Kifli | | Tej  Gabonapehely | | Tea  Házi májpástétom  Teljes kiőrlésű kenyér  Kígyóuborka | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, szója, tej* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tej* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, tej* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 290 | SZH: 30 | EN: 267 | SZH: 42 | EN: 250 | SZH: 49 | EN: 261 | SZH: 40 | EN: 281 | SZH: 46 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 1,28 | ZSÍR: 12 | SÓ: 1,48 | ZSÍR: 5 | SÓ: 1,35 | ZSÍR: 8 | SÓ: 1,03 | ZSÍR: 5 | SÓ: 1,16 | ZSÍR: 10 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Ebéd** | Tejfölös karfiolleves  Tavaszi szárnyas rizseshús  Vegyes vágott  Alma / kiwi | | Tojásleves  Tejfölös babfőzelék  Virsli  Teljes kiőrlésű kenyér | | **Kukoricás szárnyas raguleves\***  Burgonyás tészta  Csemege uborka | | Csontleves  Paradicsomos  káposztafőzelék  Nuggets  Teljes kiőrlésű kenyér | | Almaleves  Gyros tál  friss zöldségekkel,  sült burgonyával,  fokhagymás öntettel | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, szója, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, szója, szezámmag, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 784 | SZH: 79 | EN: 781 | SZH: 84 | EN: 811 | SZH: 81 | EN: 813 | SZH: 98 | EN: 790 | SZH: 76 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 2,82 | ZSÍR: 17 | SÓ: 3,09 | ZSÍR: 35 | SÓ: 2,8 | ZSÍR: 14 | SÓ: 2,85 | ZSÍR: 45 | SÓ: 2,81 | ZSÍR: 17 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Uzsonna** | Magyaros vajkrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Kígyóuborka | | Sajtszelet  Margarin  Zsemle  Kaliforniai paprika | | Zala felvágott  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér  Jégcsapretek | | Sajtos párizsi  Margarin  Zsemle  Lilahagyma | | Gyümölcsjoghurt  Kifli | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, szója* | | *Allergének:*  *glutén, szója, tej* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tej, tojás* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 245 | SZH: 31 | EN: 312 | SZH: 36 | EN: 249 | SZH: 31 | EN: 276 | SZH: 31 | EN: 240 | SZH: 62 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 1,03 | ZSÍR: 7 | SÓ: 1,03 | ZSÍR: 11 | SÓ: 1,32 | ZSÍR: 13 | SÓ: 1,06 | ZSÍR: 3 | SÓ: 1,78 | ZSÍR: 5 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
|  | Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag) **\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (**[**www.hungast.hu**](http://www.hungast.hu)**) megtekinthető.** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | ***ÉTLAP*** | | | | | |  | | hungast_logo.png | |
|  |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | **Budapest - Zugló** | | | | **Általános Iskola Felső Tagozat** | | | | | | **2016.Április 18-24.** | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | | Szombat | | Vasárnap | |
| **Tízórai** | Tej  Lekváros táska | | Tea  Sajtkrém  Félbarna kenyér  Kaliforniai paprika | | Tej  Kőrözött  Teljes kiőrlésű kenyér | | Kakaó  Kalács | | Tea  Majonézes tojáskrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Paradicsom | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, tej, tojás* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 346 | SZH: 70 | EN: 245 | SZH: 47 | EN: 237 | SZH: 50 | EN: 259 | SZH: 42 | EN: 258 | SZH: 47 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 1,34 | ZSÍR: 10 | SÓ: 1,15 | ZSÍR: 16 | SÓ: 1,13 | ZSÍR: 10 | SÓ: 1,32 | ZSÍR: 5 | SÓ: 1,05 | ZSÍR: 12 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Ebéd** | Gulyásleves  Mákos metélt  Alma | | Vajas galuska leves  Szárnyas roló  Zöldborsófőzelék  Teljes kiőrlésű kenyér | | Fokhagyma krémleves  pirított zsemlekockával  Lecsós szelet  Párolt rizs  Alma | | Magyaros zöldbableves  Tejfölös burgonya-főzelék  Csirkepörkölt  Teljes kiőrlésű kenyér | | Paradicsomleves  Rántott csirkemell  Kukoricás rizs  Tavaszi saláta | |  | |  | |
| *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén, szója, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 816 | SZH: 105 | EN: 812 | SZH: 102 | EN: 787 | SZH: 111 | EN: 783 | SZH: 86 | EN: 846 | SZH: 135 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 3,64 | ZSÍR: 36 | SÓ: 2,94 | ZSÍR: 33 | SÓ: 2,9 | ZSÍR: 35 | SÓ: 2,81 | ZSÍR: 31 | SÓ: 2,93 | ZSÍR: 28 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Uzsonna** | Magyaros vajkrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Jégcsapretek | | Csirkemell sonka  Margarin  Zsemle | | Házi húskrém  Zsemle  Kígyóuborka | | Kenőmájas  Félbarna kenyér  Kaliforniai paprika | | Kockasajt  Teljes kiőrlésű kifli | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, szója, tej* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, tej* | | *Allergének:*  *glutén, szója* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 236 | SZH: 31 | EN: 248 | SZH: 31 | EN: 284 | SZH: 36 | EN: 273 | SZH: 33 | EN: 227 | SZH: 26 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 1,36 | ZSÍR: 7 | SÓ: 1,21 | ZSÍR: 5 | SÓ: 1,13 | ZSÍR: 4 | SÓ: 1,42 | ZSÍR: 9 | SÓ: 1,31 | ZSÍR: 6 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
|  | Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag) | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | ***ÉTLAP*** | | | | | |  | | hungast_logo.png | |
|  |  | | | |  | | | | | |  | |
|  | **Budapest - Zugló** | | | | **Általános Iskola Felső Tagozat** | | | | | | **2016.Április 25. – Május 1.** | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | | Szombat | | Vasárnap | |
| **Tízórai** | Tej  Kakaós csiga | | Gyümölcsjoghurt  Kifli | | Tea  Gyümölcslekvár  Margarin  Félbarna kenyér | | Tea  Főtt virsli  Félbarna kenyér  Ketchup | | Tej  Natúr sajtkrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Kaliforniai paprika | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej, tojás* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén* | | *Allergének:*  *glutén, szója, tej* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 281 | SZH: 44 | EN: 240 | SZH: 62 | EN: 219 | SZH: 42 | EN: 363 | SZH: 46 | EN: 327 | SZH: 54 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 1,21 | ZSÍR: 16 | SÓ: 1,78 | ZSÍR: 5 | SÓ: 1,13 | ZSÍR: 3 | SÓ: 1,75 | ZSÍR: 13 | SÓ: 1,47 | ZSÍR: 22 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Ebéd** | Zöldséges becsinált leves  Sárgaborsó főzelék  Paprikás sertés  aprópecsenye  Teljes kiőrlésű kenyér | | Daragaluska leves  Bolognai spagetti  Sajt szórat  Alma / kiwi | | Magyaros karalábé-leves  Rakott burgonya  Cékla savanyúság | | Zöldség krémleves  pirított zsemlekockával  Rántott halfilé  Párolt rizs  Tartármártás  Alma | | Fahéjas szilvaleves  **Provanci csirkecomb**  **Petrezselymes**  **burgonya\***  Káposztasaláta | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, szója, tej, tojás* | | *Allergének:*  *glutén,hal, mustár, tej, tojás, zeller* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 821 | SZH: 90 | EN: 833 | SZH: 100 | EN: 799 | SZH: 64 | EN: 839 | SZH: 118 | EN: 782 | SZH: 90 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 3,27 | ZSÍR: 52 | SÓ: 3,36 | ZSÍR: 32 | SÓ: 3,54 | ZSÍR: 30 | SÓ: 3,09 | ZSÍR: 66 | SÓ: 3,05 | ZSÍR: 18 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
| **Uzsonna** | Tepertőkrém  Félbarna kenyér  Lilahagyma | | Pulykasonka  Margarin  Teljes kiőrlésű kenyér  Kígyóuborka | | Sajtszelet  Margarin  Teljes kiőrlésű zsemle  Jégcsapretek | | Magvas vajkrém  Teljes kiőrlésű kenyér  Paradicsom | | Tökmagos pogácsa | |  | |  | |
| *Allergének:*  *glutén, szója, tej* | | *Allergének:*  *glutén, szója* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *glutén, tej* | | *Allergének:*  *diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás* | | *Allergének:* | | *Allergének:* | |
| EN: 248 | SZH: 29 | EN: 255 | SZH: 32 | EN: 289 | SZH: 32 | EN: 279 | SZH: 32 | EN: 216 | SZH: 23 | EN: | SZH: | EN: | SZH: |
| SÓ: 1,65 | ZSÍR: 10 | SÓ: 1,25 | ZSÍR: 8 | SÓ: 1,74 | ZSÍR: 11 | SÓ: 1,53 | ZSÍR: 7 | SÓ: 2 | ZSÍR: 11 | SÓ: | ZSÍR: | SÓ: | ZSÍR: |
|  | Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag) **\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (**[**www.hungast.hu**](http://www.hungast.hu)**) megtekinthető.** | | | | | | | | | | | | | |