

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.11.06.–2023.11.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:40,1 CK: 8,2 SÓ: 1,76</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH:10,2 SZH:38,5 CK: 8,3 SÓ: 0,84</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 5,8 SZH: 40,3 CK: 8,6 SÓ: 1,29</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	<p>Köménymagleves Levesgyöngy Lecsós virsli Tarhonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:694 ZS: 34,5 TZS: 9,2 FH: 19,5 SZH:73,8 CK:17,4 SÓ: 2,69</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 479 ZS: 16,6 TZS: 4,6 FH: 21,8 SZH:57 CK: 1 SÓ: 2,05</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 684 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,3 CK: 11,2 SÓ: 2,51</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 585 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,9 SZH:86,6 CK: 34,9 SÓ: 1,39</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 483 ZS: 7,7 TZS: 1,8 FH: 25,8 SZH: 74,1 CK: 7,4 SÓ: 1,82</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>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:31,5 CK: 1,5 SÓ: 0,89</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,53</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,48</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,13</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Bakony Gaszt

## Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.11.13.–2023.11.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:358 ZS: 9 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,1 CK:24,3 SÓ: 0,78	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 280 ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:38,1 CK: 8,1 SÓ: 1,32	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,6 CK: 8 SÓ: 0,98	Gyümölcsstea Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 274 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,4 SZH:39,6 CK: 7,9 SÓ: 1,56	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:692 ZS: 22,6 TZS: 6,5 FH: 21,5 SZH:88,6 CK:33,2 SÓ: 1,77	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 475 ZS: 18,5 TZS: 4,8 FH: 18 SZH:56,8 CK: 19,7 SÓ: 1,63	Gulyásleves Mákos tészta Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 743 ZS: 23,6 TZS: 5 FH:23,4 SZH:105,8 CK: 45,3 SÓ: 0,27	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 666 ZS: 14,9 TZS: 4,3 FH: 24,2 SZH:107,4 CK: 11,4 SÓ: 1,75	Lencseleves Tejbedara Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 542 ZS: 8,6 TZS: 3,2 FH: 21,6 SZH: 87,7 CK: 34,4 SÓ: 1,08	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 174 ZS: 4,1 TZS: 2,5 FH: 4,9 SZH:28 CK: 1,9 SÓ: 1,05	Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 169 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,7 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 0,73	Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:44,4 CK: 13,1 SÓ: 1,1	Túró desszert Körte  <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 165 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 28,2 CK: 27,1 SÓ: 0,03	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Bakony Gaszt

## Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.11.20.–2023.11.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:218 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:8,7 SZH:34,7 CK:7,9 SÓ:1,47</p>	<p>Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:301 ZS:10,3 TZS:5,7 FH:11,6 SZH:38,1 CK:8,1 SÓ:1,33</p>	<p>Tej Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:321 ZS:7,4 TZS:3 FH:10,2 SZH:49,4 CK:18 SÓ:1,38</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:266 ZS:6,6 TZS:1,3 FH:7,4 SZH:40,4 CK:8,9 SÓ:1,11</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	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:568 ZS:25 TZS:7,5 FH:19,2 SZH:64 CK:1,4 SÓ:0,86</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pírított napraforgómag Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:743 ZS:37,3 TZS:10,9 FH:33 SZH:66,9 CK:9,8 SÓ:1,32</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminálata</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:715 ZS:9,8 TZS:3 FH:35 SZH:116,3 CK:35,2 SÓ:1,13</p>	<p>Tavaszi leves Sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:690 ZS:23,6 TZS:6,5 FH:32,4 SZH:77,6 CK:0,8 SÓ:2,4</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:842 ZS:14,3 TZS:2 FH:21 SZH:153,5 CK:34 SÓ:2,29</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:6 SZH:34 CK:1,4 SÓ:1,34</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:174 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:3,8 SZH:24 CK:0,8 SÓ:0,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:243 ZS:8,7 TZS:3 FH:8,1 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ:1,58</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8,3 TZS:3 FH:8,6 SZH:28 CK:1,4 SÓ:1,26</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023.11.27.–2023.12.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 320 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH: 10,7 SZH:42,8 CK: 9,8 SÓ: 2,52</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 287 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH:8,2 SZH:38,8 CK: 7,9 SÓ: 1,53</p>	<p>Tejeskávé Kakaós foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:54,5 CK: 24,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 251 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 1,03</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	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:482 ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:50,6 CK:10,9 SÓ: 1,64</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 725 ZS: 29,7 TZS: 8 FH: 23,1 SZH:76,8 CK: 12,1 SÓ: 0,74</p>	<p>Almalé Paprikás burgonya virsliel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 15,7 TZS: 5,3 FH:15,3 SZH:84,4 CK: 27,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 735 ZS: 29,4 TZS: 8,2 FH: 32 SZH:83,8 CK: 12,4 SÓ: 1,31</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 563 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 16,9 SZH: 74,3 CK: 26,7 SÓ: 1,38</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 7,8 SZH:28,6 CK: 1,2 SÓ: 0,83</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 15,3 TZS: 4 FH:5 SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,06</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 189 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 9,3 SZH:28,4 CK: 1,2 SÓ: 0,91</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 156 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 22,8 CK: 17,8 SÓ: 0,05</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. Szezámag; 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 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.