

Veszprém

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.09.01.–2025.09.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,2 SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:0,69	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:540 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81	Eperkrémleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:568 ZS:18,9 TZS:7,6 FH:15,3 SZH:79 CK:28 SÓ:3,29	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:710 ZS:28,7 TZS:7,2 FH:18,5 SZH:89,8 CK:7 SÓ:2,58	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:413 ZS:11,3 TZS:3 FH:18,8 SZH:53,1 CK:12,1 SÓ:2,16	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:662 ZS:13 TZS:1,9 FH:23,3 SZH:105,5 CK:24 SÓ:1,25
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:206 ZS:8 TZS:2,9 FH:7 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,29	Ostya szelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:183 ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,5 SZH:27,1 CK:1,2 SÓ:1,55	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Veszprém

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.09.08.–2025.09.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12

EN:196

ZS:6,5

SZH:29,9

TZS:3,2

FH:3,4

SÓ:1,1

Tej (7)
Mézes margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:349

ZS:15,4

SZH:43,4

TZS:7,7

FH:10,4

SÓ:0,91

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:345

ZS:7,4

SZH:55,8

TZS:3,9

FH:9,9

SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7

EN:202

ZS:2,4

SZH:37,1

TZS:1,1

FH:7,3

SÓ:0,95

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóborkaAllergének:
1

EN:250

ZS:8,3

SZH:34,5

TZS:3,1

FH:7,7

SÓ:1,44

EBÉD

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
10,12

EN:536

ZS:19,5

SZH:75,1

TZS:5,2

FH:13,6

SÓ:1,57

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KörteAllergének:
1,3,7,12

EN:478

ZS:7,8

SZH:70,1

TZS:2,4

FH:22,2

SÓ:1,05

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,7

EN:543

ZS:14,8

SZH:81,3

TZS:1,8

FH:16,6

SÓ:1,15

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9

EN:874

ZS:21,3

SZH:136,7

TZS:6,8

FH:29,1

SÓ:2,11

Fokhagymakrémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:660

ZS:30,1

SZH:67,1

TZS:10,9

FH:28,7

SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1

EN:220

ZS:7,9

SZH:27,9

TZS:2,8

FH:7,9

SÓ:1,21

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KigyóborkaAllergének:
1,7

EN:194

ZS:4,5

SZH:31

TZS:2,6

FH:5,6

SÓ:0,83

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1

EN:216

ZS:7,8

SZH:27,4

TZS:2,7

FH:7,5

SÓ:1,38

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1

EN:238

ZS:8,9

SZH:30

TZS:3,2

FH:7,7

SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN:246

ZS:2,5

SZH:44

TZS:0,8

FH:8,5

SÓ:0,65

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 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.

Veszprém

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.09.15.–2025.09.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórát Vaníliás öntet (7) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:886 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1 SZH:136,3 CK:54 SÓ:2,12	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:530 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34	Zöldségkrémleves (1,7,9) Virslis Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:501 ZS:13,3 TZS:1,9 FH:23,8 SZH:66,9 CK:10,4 SÓ:2,2	Daraguluska leves (1,3,9,12) Virslis Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:672 ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3 SZH:71,6 CK:11,1 SÓ:2,64	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:705 ZS:15,8 TZS:2,8 FH:20,8 SZH:118,6 CK:26 SÓ:1,56
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését 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.

Veszprém

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.09.22.–2025.09.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Levesgyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:570 ZS:17,8 TZS:4,7 FH:22,3 SZH:74,2 CK:5,2 SÓ:2,4	Lebbencsleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:673 ZS:20,3 TZS:5,8 FH:30,8 SZH:87,5 CK:15,4 SÓ:1,72	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darásmetélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:505 ZS:11,7 TZS:1,2 FH:18,1 SZH:78,5 CK:17,8 SÓ:0,85	Csontleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:445 ZS:11,4 TZS:4,8 FH:17,4 SZH:60,3 CK:9,7 SÓ:1,28	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:708 ZS:22,5 TZS:2,9 FH:23,4 SZH:99,7 CK:24,5 SÓ:2,02
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:6,9 SZH:26,4 CK:0,7 SÓ:1,37	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05	Sajtos kifli (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:169 ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,2 SZH:33,7 CK:10,5 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. 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Veszprém

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.09.29.–2025.10.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:454 ZS:13,7 TZS:3,9 FH:17,7 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ:2,34	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:609 ZS:19,9 TZS:7,2 FH:35,2 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelékes gombóc (1) Porcukor szórát Körte <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:753 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:137,5 CK:34,6 SÓ:1,36	Zöldségleves (1,3,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:370 ZS:14,7 TZS:3,5 FH:14,1 SZH:41,6 CK:15,8 SÓ:0,99	Eperkrémleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:585 ZS:16,3 TZS:3,9 FH:19,2 SZH:86,3 CK:26,5 SÓ:1,49
UZSONNA	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,6 SÓ:0,83	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:187 ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23

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 ételapváltoztatás 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.