

Budapest Kamaraerdő

Bölcsőde

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:187
ZS:6
SZH:25,2TZS:3,9
CK:15,2FH:7,5
SÓ:0,36Tej (7)
Füstölt sajtos brokkolikrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:247
ZS:7,9
SZH:31,7TZS:5,1
CK:10,5FH:11,6
SÓ:0,97Tej (7)
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:263
ZS:10,6
SZH:30,5TZS:5,6
CK:9,9FH:11,1
SÓ:1,04Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:305
ZS:12,2
SZH:39TZS:8
CK:17,6FH:9,1
SÓ:0,88Tej (7)
Csicseriborsó krém (3,7,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:236
ZS:7,4
SZH:31,7TZS:4,4
CK:10,1FH:9,8
SÓ:0,88

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:EN:25
ZS:0
SZH:5,6TZS:0
CK:5,6FH:0,3
SÓ:0

Banán

Allergének:EN:95
ZS:0
SZH:21,8TZS:0
CK:7,6FH:1,2
SÓ:0,14

Szilva

Allergének:EN:46
ZS:0
SZH:10,5TZS:0
CK:10,5FH:0,6
SÓ:0,01

Alma

Allergének:EN:25
ZS:0
SZH:5,6TZS:0
CK:5,6FH:0,3
SÓ:0

Körte

Allergének:EN:42
ZS:0
SZH:9,6TZS:0
CK:2,2FH:0,3
SÓ:0

EBÉD

Panírozott halrúd (1,4)
Fehérrépa főzelék (1,7)Allergének:
1,4,7EN:266
ZS:11
SZH:30,4TZS:1,5
CK:6,6FH:10
SÓ:1,32Cékla savanyúság (10)
Rakott burgonya sertéshússal (3,7,12)Allergének:
3,7,10,12EN:441
ZS:19,9
SZH:41TZS:8,2
CK:4,2FH:17,9
SÓ:0,87Csikós sertéstokány (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,7EN:304
ZS:12,9
SZH:31,6TZS:3,9
CK:1,2FH:10,2
SÓ:0,29Párolt csirkemell
Zöldbab főzelék (1,7)Allergének:
1,7EN:137
ZS:3,6
SZH:11,9TZS:1,3
CK:2,7FH:14,1
SÓ:0,18Tarhonyaleves (1,12)
Fahéjas almás zabkása (1,7)Allergének:
1,7,12EN:219
ZS:4,9
SZH:34,8TZS:2,4
CK:14,4FH:7,6
SÓ:0,31

UZSONNA

Gyümölcs tea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:172
ZS:3,2
SZH:29TZS:0,9
CK:7,7FH:5,5
SÓ:0,97Gyümölcs tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
LilahagymaAllergének:
1,7EN:187
ZS:1,4
SZH:36,3TZS:0,6
CK:8,6FH:5,6
SÓ:0,75Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,3,10EN:171
ZS:3
SZH:29TZS:0,6
CK:8,2FH:4,5
SÓ:0,75Gyümölcs tea
Házi csirkehúskrém (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1,10,12EN:196
ZS:4,9
SZH:28,7TZS:2,1
CK:8FH:8,2
SÓ:0,7Gyümölcs tea
Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:28,2TZS:4,5
CK:7,7FH:8,2
SÓ:0,96

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.

TUDJ MEG
TÖBBET!

A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest Kamaraerdő

Bölcsőde

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:269
ZS:12,8
SZH:28,7
TZS:7,6
FH:9,5
SÓ:0,9
CK:11,3Kakaós tej (7)
Natúr szendvicskrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:269
ZS:8,1
SZH:39,5
TZS:5
FH:9,4
SÓ:0,95
CK:18,9Tej (7)
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,4,7,10,12EN:239
ZS:7,7
SZH:30,7
TZS:4,6
FH:11,4
SÓ:0,89
CK:10,3Tej (7)
Főtt tojás (3)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,3,7EN:260
ZS:9,7
SZH:30,8
TZS:5,1
FH:11
SÓ:0,85
CK:9,9Tej (7)
Padlizsánkrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:232
ZS:7,4
SZH:30,8
TZS:4,1
FH:9,1
SÓ:0,88
CK:10

TÍZÓRAI

Körte

Allergének:EN:42
ZS:0
SZH:9,6
TZS:0
FH:0,3
SÓ:0
CK:2,2

Banán

Allergének:EN:95
ZS:0
SZH:21,8
TZS:0
FH:1,2
SÓ:0,14
CK:7,6

Szőlő

Allergének:EN:62
ZS:0
SZH:14,5
TZS:0
FH:0,5
SÓ:0
CK:14,5

Alma

Allergének:EN:25
ZS:0
SZH:5,6
TZS:0
FH:0,3
SÓ:0
CK:5,6

Narancs

Allergének:EN:33
ZS:0
SZH:6,8
TZS:0
FH:0,5
SÓ:0
CK:6,4

EBÉD

Rakott zöldségek (1,7)

Allergének:
1,7EN:334
ZS:16,9
SZH:29,3
TZS:5,5
FH:14,1
SÓ:0,43
CK:3,6Sertéspörkölt (1)
Karfiolfőzelék (1,7)Allergének:
1,7EN:178
ZS:7,5
SZH:18,7
TZS:2,5
FH:7,9
SÓ:0,2
CK:10,1Borsos sertéstokány (1)
Kuszkusz (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,10EN:332
ZS:13,1
SZH:40,9
TZS:3,5
FH:12,1
SÓ:0,91
CK:4,8Párolt csirkemell
Sütőtök főzelék (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:139
ZS:1,4
SZH:15,6
TZS:0,6
FH:14,3
SÓ:0,22
CK:2,7Magyaros zöldbableves (1,3)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,6,7EN:485
ZS:12,9
SZH:81,9
TZS:4,7
FH:10
SÓ:0,71
CK:34,1

UZSONNA

Gyümölcsstea
Pulykamájás (6)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1,6EN:186
ZS:4,6
SZH:28,8
TZS:0,9
FH:5,5
SÓ:0,79
CK:8,1Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:191
ZS:5,4
SZH:29,2
TZS:1,9
FH:5
SÓ:0,97
CK:7,9Gyümölcsstea
Házi gyümölcs joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:231
ZS:2,2
SZH:43,8
TZS:1,2
FH:7,5
SÓ:0,7
CK:22,8Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:176
ZS:3,4
SZH:29,3
TZS:1,1
FH:5,5
SÓ:1,05
CK:8,4Gyümölcsstea
Kockasajt (7)
Kifli (1,7)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:236
ZS:6,4
SZH:36,2
TZS:3,8
FH:7,2
SÓ:1,13
CK:9,9

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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.

TUDJ MEG
TÖBBET!A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Budapest Kamaraerdő

Bölcsőde

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:235 ZS:8,1 SZH:30,5	Karamellás tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:317 ZS:9,1 SZH:48,7	Tej (7) Füstölt sajtos brokkolikrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:241 ZS:7,9 SZH:30,7	Tej (7) Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:267 ZS:10,7 SZH:31,1	Tejeskávé (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS:7 SZH:40,3
	TZS:5,3 FH:9,6 SÓ:0,81	TZS:5,5 FH:9,9 SÓ:0,7	TZS:5,1 FH:11,3 SÓ:0,97	TZS:5,6 FH:10,9 SÓ:1,08	TZS:4,4 FH:10,7 SÓ:1,03
TÍZÓRAI	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 SZH:21,8	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6	Narancs <u>Allergének:</u> EN:33 ZS:0 SZH:6,8	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6	Körte <u>Allergének:</u> EN:42 ZS:0 SZH:9,6
	TZS:0 FH:1,2 SÓ:0,14	TZS:0 FH:0,3 SÓ:0	TZS:0 FH:0,5 SÓ:0	TZS:0 FH:0,3 SÓ:0	TZS:0 FH:0,3 SÓ:0
EBÉD	Csirkeemell nuggets (1,9) Tökfőzelék (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:258 ZS:11,1 SZH:27,7	Párolt csirkeemell Zöldborsófőzelék (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:1,2 SZH:26,4	Paradicsomos tonhalas ragu (4) Kiskagyló tészta (1,3) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN:388 ZS:14,1 SZH:44,2	Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:352 ZS:11,2 SZH:33,9	Hamisgulyás (1,3,9,12) Túrós buktá (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:222 ZS:5,5 SZH:36
	TZS:2,5 FH:12 SÓ:1,45	TZS:0,6 FH:21,2 SÓ:0,21	TZS:3,9 FH:20,4 SÓ:1,19	TZS:1,9 FH:20,2 SÓ:0,96	TZS:2,5 FH:5,4 SÓ:0,38
UZSONNA	Gyümölcsstea Csirkeemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:172 ZS:3,2 SZH:29	Gyümölcsstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:226 ZS:7,9 SZH:28,8	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:193 ZS:1,9 SZH:35,6	Gyümölcsstea Házi csirkehúskrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:197 ZS:4,8 SZH:28,9	Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:170 ZS:3 SZH:28,9
	TZS:0,9 FH:5,5 SÓ:0,97	TZS:4,5 FH:8,3 SÓ:0,96	TZS:1 FH:6,8 SÓ:0,65	TZS:2,1 FH:8,3 SÓ:0,73	TZS:0,6 FH:4,5 SÓ:0,72

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest Kamaraerdő

Bölcsőde

2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Vanília tej (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:312 ZS:12,1 TZS:7 FH:9,2 SZH:40,9 CK:17,8 SÓ:1,45	Tej (7) Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:237 ZS:8,1 TZS:5,3 FH:9,5 SZH:31,1 CK:10,5 SÓ:0,81	Tej (7) Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS:8,7 TZS:4,8 FH:11,4 SZH:31 CK:9,9 SÓ:1,13	Tej (7) Csicseriborsó krém (3,7,10) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:238 ZS:7,4 TZS:4,4 FH:10 SZH:32,1 CK:10,1 SÓ:0,89	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
TÍZÓRAI	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Körte <u>Allergének:</u> EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0	Szőlő <u>Allergének:</u> EN:62 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:14,5 CK:14,5 SÓ:0	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Húsgombóc (1) Karalábefőzelék (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS:11,9 TZS:3 FH:9,1 SZH:22,1 CK:7,3 SÓ:1,02	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Dejó szórát (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:322 ZS:8,4 TZS:3,7 FH:15,2 SZH:45,7 CK:27,8 SÓ:0,63	Tavaszi rizseshús Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 10 EN:331 ZS:12,7 TZS:2,9 FH:10,7 SZH:43 CK:3,3 SÓ:0,7	Sertés fasírtgolyó Sárgarépa főzelék (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:196 ZS:4,6 TZS:1,7 FH:9,8 SZH:23,7 CK:7,6 SÓ:0,86	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Gyümölcstea Pulykamájás (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:188 ZS:4,7 TZS:0,9 FH:5,6 SZH:28,8 CK:8 SÓ:0,79	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,4,10 EN:173 ZS:3,2 TZS:0,4 FH:5,7 SZH:29 CK:8,2 SÓ:0,78	Gyümölcstea Házi gyümölcs joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:231 ZS:2,2 TZS:1,2 FH:7,5 SZH:43,8 CK:22,8 SÓ:0,7	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:5 TZS:1,8 FH:5,2 SZH:29,1 CK:8,1 SÓ:0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest Kamaraerdő

Bölcsőde

2026. 10. 26.–2026. 10. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Tejeskávé (7)
Natúr szendvicsskrém (7)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:267
ZS:7,9 TZS:4,9 FH:9,4
SZH:39,3 CK:17,8 SÓ:0,96Tej (7)
Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:306
ZS:13,5 TZS:8,3 FH:14,2
SZH:30,7 CK:9,7 SÓ:1,16Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:187
ZS:6 TZS:3,9 FH:7,5
SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36Tej (7)
Padlizsánkrém (3,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:228
ZS:7,3 TZS:4,1 FH:9,1
SZH:30,8 CK:10,1 SÓ:0,84Kakaós tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:304
ZS:12 TZS:6,3 FH:9,6
SZH:39,8 CK:23,2 SÓ:0,79

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:EN:25
ZS:0 TZS:0 FH:0,3
SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0

Körte

Allergének:EN:42
ZS:0 TZS:0 FH:0,3
SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0

Mandarin

Allergének:EN:33
ZS:0 TZS:0 FH:0,5
SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0

Alma

Allergének:EN:25
ZS:0 TZS:0 FH:0,3
SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0

Banán

Allergének:EN:95
ZS:0 TZS:0 FH:1,2
SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14

EBÉD

Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék PÜRÉ (1,7,10)Allergének:
1,7,10EN:373
ZS:12,6 TZS:2,9 FH:22,2
SZH:36,8 CK:6 SÓ:1,21Párolt csirkemell
Céklafőzelék (1,7)Allergének:
1,7EN:298
ZS:8,2 TZS:2,1 FH:13,9
SZH:18,1 CK:7,7 SÓ:0,99Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
UborkasalátaAllergének:
1,4,7,12EN:272
ZS:7,5 TZS:2 FH:10,5
SZH:37,7 CK:4,2 SÓ:0,82Legényfogó leves (1,7,9,10,12)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:328
ZS:9,6 TZS:4 FH:11,4
SZH:47,8 CK:26,4 SÓ:0,37Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)Allergének:
1,3,7,12EN:166
ZS:4,2 TZS:1,6 FH:8,1
SZH:20,3 CK:2,2 SÓ:0,26

UZSONNA

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:170
ZS:3,2 TZS:0,9 FH:5,5
SZH:28,5 CK:7,7 SÓ:0,97Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:206
ZS:2 TZS:1 FH:7
SZH:37,9 CK:8,8 SÓ:0,7Gyümölcsstea
Házi csirkemájkrém (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1,10,12EN:200
ZS:6,8 TZS:3 FH:4,2
SZH:29,3 CK:8,2 SÓ:0,65Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:173
ZS:3,4 TZS:1,1 FH:5,5
SZH:28,8 CK:8 SÓ:1,08Gyümölcsstea
Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:212
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,7
SZH:30,3 CK:9 SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

TUDJ MEG
TÖBBET!A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a