ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest Kamaraerdő | Bölcsőde | 2026. 11. 02.–2026. 11. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Karamellás tej (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:272 ZS:6,9 TZS:4,4 FH:10,4 SZH:42,1 CK:21,1 SÓ:1,02	Tej (7) Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:267 ZS:10,8 TZS:5,6 FH:10,9 SZH:31,1 CK:10,2 SÓ:1,08	Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:239 ZS:8,1 TZS:5,2 FH:9,7 SZH:30,5 CK:10,1 SÓ:0,85	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:340 ZS:16,6 TZS:9,8 FH:9 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Tej (7) Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:304 ZS:13,5 TZS:8,3 FH:14,2 SZH:30,2 CK:9,7 SÓ:1,16
TÍZÓRAI	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	Alma Allergének: EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Narancs Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0
EBÉD	Rakott karfiol (1,7) Allergének: 1,7 EN:293 ZS:18 TZS:5,6 FH:11,9 SZH:19,6 CK:3,2 SÓ:0,13	Párolt csirkemell Sütőtök főzelék (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:139 ZS:1,4 TZS:0,6 FH:14,3 SZH:15,6 CK:2,7 SÓ:0,22	Pusztapörkölt sertés hússal (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 10,12 EN:196 ZS:9 TZS:2,6 FH:7,4 SZH:18,8 CK:0,8 SÓ:1,11	Sertés fasírtgolyó Fehérrépafőzelék (1,7) Allergének: 1,7 EN:260 ZS:10,6 TZS:2,4 FH:11 SZH:24 CK:5,8 SÓ:1,19	Tarhonyaleves (1,12) Fahéjas almás, dejós zabkása (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:311 ZS:4,9 TZS:1,6 FH:10,8 SZH:50,6 CK:22,4 SÓ:0,43
UZSONNA	Gyümölcstea Pulykamájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,6 EN:185 ZS:4,7 TZS:0,9 FH:5,6 SZH:28,3 CK:7,7 SÓ:0,82	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma Allergének: 1,4,7,10,12 EN:163 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:5,3 SZH:29,2 CK:8,5 SÓ:0,69	Gyümölcstea Házi gyümölcs joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:256 ZS:2,4 TZS:1,2 FH:8 SZH:49,7 CK:23,7 SÓ:0,63	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:172 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:5,5 SZH:29 CK:7,7 SÓ:0,97	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,10,12 EN:168 ZS:2,8 TZS:0,6 FH:4,4 SZH:29,5 CK:8,8 SÓ:0,69

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest Kamaraerdő | **Bölcsőde** | **2026. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Vaníliás tej (7) Natúr szendvicskrém (7) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:268 ZS:7,9 TZS:4,9 FH:9,3 SZH:39,7 CK:18,1 SÓ:0,98	Tej (7) Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,3,7 EN:262 ZS:9,7 TZS:5 FH:11 SZH:30,3 CK:9,7 SÓ:0,89	Tej (7) Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,7 EN:274 ZS:11,1 TZS:5,6 FH:11,1 SZH:31,1 CK:10,1 SÓ:1,17	Kakaós tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:304 ZS:12 TZS:6,3 FH:9,6 SZH:39,8 CK:23,2 SÓ:0,79	Tej (7) Padlizsánkrém (3,10) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,3,7,10 EN:231 ZS:7,4 TZS:4,1 FH:9,3 SZH:31,2 CK:10,1 SÓ:0,88
TÍZÓRAI	Mandarin Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0	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
EBÉD	Zöldséges tonhalas tészta (1,3,4,7) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,4,7 EN:411 ZS:15,4 TZS:5,7 FH:22,2 SZH:45,2 CK:7,3 SÓ:1,12	Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,9,12 EN:303 ZS:10,9 TZS:2,5 FH:9,4 SZH:39,6 CK:18,1 SÓ:0,44	Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Allergének: 1 EN:352 ZS:11,2 TZS:1,9 FH:20,2 SZH:33,9 CK:1,3 SÓ:0,96	Párolt csirkemell Zellerfőzelék (1,7,9) Allergének: 1,7,9 EN:201 ZS:6,8 TZS:1,2 FH:14,8 SZH:17,7 CK:4,5 SÓ:1,03	Magyaros karalábéleves (1,3) Tejberizs (7) Gyümölcsöntet (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:285 ZS:6,6 TZS:3,3 FH:7,7 SZH:49,2 CK:24,4 SÓ:0,54
UZSONNA	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:173 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:5,5 SZH:29,1 CK:8,1 SÓ:0,97	Gyümölcstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma Allergének: 1,7 EN:161 ZS:1,8 TZS:1 FH:6 SZH:29,5 CK:9 SÓ:0,57	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:216 ZS:7,8 TZS:4,6 FH:8 SZH:27,9 CK:7,8 SÓ:0,92	Gyümölcstea Házi csirkehúskrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,10,12 EN:199 ZS:4,9 TZS:2,1 FH:8,2 SZH:29,3 CK:8 SÓ:0,69	Gyümölcstea Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:230 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9 SZH:35,2 CK:9,5 SÓ:1,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest Kamaraerdő | Bölcsőde | 2026. 11. 16.–2026. 11. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:239 ZS:8,1 TZS:5,2 FH:9,7 SZH:30,5 CK:10,1 SÓ:0,85	Tej (7) Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:270 ZS:10,7 TZS:5,6 FH:11,2 SZH:31 CK:9,7 SÓ:1,08	Tejeskávé (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:309 ZS:12,1 TZS:7 FH:9,3 SZH:40 CK:17,1 SÓ:1,46	Tej (7) Csicseriborsó krém (3,7,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:236 ZS:7,4 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,7 CK:10,1 SÓ:0,88	Tej (7) Snidlinges túrókrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:238 ZS:7,6 TZS:4,9 FH:11,6 SZH:30,5 CK:10,5 SÓ:0,77
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	Narancs Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14
EBÉD	Sertéspörkölt (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:255 ZS:9,9 TZS:3,1 FH:9,2 SZH:29,5 CK:2,3 SÓ:0,17	Bazsalikomos bulguros csirke (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:294 ZS:7,2 TZS:0,6 FH:14,3 SZH:35 CK:2,8 SÓ:1,47	Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék (1,7) Allergének: 1,7 EN:213 ZS:1,2 TZS:0,6 FH:21,2 SZH:26,4 CK:10,2 SÓ:0,21	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Mákos fészek (1,3,7) Csokoládés öntet (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:520 ZS:21,2 TZS:3 FH:15,3 SZH:63,6 CK:31,9 SÓ:0,54	Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Allergének: 3,7,12 EN:192 ZS:4,3 TZS:1,7 FH:5,8 SZH:29,4 CK:11,7 SÓ:0,2
UZSONNA	Gyümölcstea Pulykamájas (6) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma Allergének: 1,6 EN:182 ZS:4,6 TZS:0,9 FH:5,4 SZH:28,8 CK:8,3 SÓ:0,75	Gyümölcstea Házi gyümölcs joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:256 ZS:2,4 TZS:1,2 FH:8 SZH:49,7 CK:23,7 SÓ:0,63	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,4,10 EN:176 ZS:3,1 TZS:0,4 FH:5,7 SZH:29,5 CK:8,6 SÓ:0,75	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:202 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:6,3 SZH:34,9 CK:8,1 SÓ:1,12	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:226 ZS:7,9 TZS:4,5 FH:8,3 SZH:28,8 CK:8 SÓ:0,96

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest Kamaraerdő | Bölcsőde | 2026. 11. 23.–2026. 11. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Kakaós tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:314 ZS:9,3 TZS:5,6 FH:10,1 SZH:46,8 CK:22,3 SÓ:0,7	Tej (7) Padlizsánkrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:232 ZS:7,4 TZS:4,1 FH:9,1 SZH:30,8 CK:10 SÓ:0,88	Tej (7) Füstölt sajtos brokkolikrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:241 ZS:7,9 TZS:5,1 FH:11,3 SZH:30,7 CK:10,1 SÓ:0,97	Karamellás tej (7) Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,7 EN:314 ZS:12,2 TZS:8 FH:9,1 SZH:41,7 CK:21,1 SÓ:0,87	Tej (7) Vajkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma Allergének: 1,7 EN:245 ZS:8,4 TZS:5,2 FH:9,7 SZH:31,3 CK:10,3 SÓ:0,85
TÍZÓRAI	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	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	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0
EBÉD	Panírozott halrúd (1,4) Brokkolifőzelék (1,7) Allergének: 1,4,7 EN:234 ZS:10,7 TZS:1,5 FH:12,3 SZH:20,2 CK:2,1 SÓ:1,04	Párolt csirkemell Almamártás (1,7,12) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,7,12 EN:227 ZS:1,4 TZS:0,7 FH:14,4 SZH:36,9 CK:20,5 SÓ:0,2	Bolognai sertésragu (9) Kiskagyló tészta (1,3) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9 EN:426 ZS:18,3 TZS:6,4 FH:18,3 SZH:46,1 CK:9,9 SÓ:0,61	Borsos sertéstokány (1) Sárgarépa főzelék (1,7) Allergének: 1,7 EN:211 ZS:8,7 TZS:3,3 FH:8,4 SZH:24,2 CK:8,6 SÓ:0,72	Lencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:444 ZS:11,8 TZS:4,2 FH:14,2 SZH:68,1 CK:10,4 SÓ:1,11
UZSONNA	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:222 ZS:7,9 TZS:4,5 FH:8,2 SZH:28,2 CK:7,7 SÓ:0,96	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:217 ZS:3,1 TZS:0,8 FH:6,8 SZH:38,3 CK:8,1 SÓ:1,06	Gyümölcstea Házi csirkemájkrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,10,12 EN:201 ZS:6,8 TZS:3 FH:4,4 SZH:29,3 CK:8,2 SÓ:0,65	Gyümölcstea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:214 ZS:5,2 TZS:1,8 FH:5,7 SZH:34,7 CK:7,8 SÓ:0,99	Gyümölcstea Kockasajt (7) Kifli (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:232 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:7,1 SZH:35,6 CK:9,5 SÓ:1,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest Kamaraerdő | Bölcsőde | 2026. 11. 30.–2026. 12. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:238 ZS:7 TZS:4,4 FH:10,8 SZH:31,6 CK:10,1 SÓ:0,91	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:344 ZS:10 TZS:5,9 FH:9,9 SZH:53 CK:23,7 SÓ:0,76	Tej (7) Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma Allergének: 1,4,7,10,12 EN:241 ZS:7,6 TZS:4,6 FH:11,3 SZH:31,2 CK:10,7 SÓ:0,85	Vaníliás tej (7) Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:273 ZS:8,1 TZS:5,3 FH:9,5 SZH:40,2 CK:18,6 SÓ:0,96	Tej (7) Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:300 ZS:13,5 TZS:8,4 FH:14,2 SZH:30,2 CK:9,8 SÓ:1,12
TÍZÓRAI	Narancs Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 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	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0
EBÉD	Párolt csirkemell Céklafőzelék (1,7) Allergének: 1,7 EN:298 ZS:8,2 TZS:2,1 FH:13,9 SZH:18,1 CK:7,7 SÓ:0,99	Sertés fasírtgolyó Zöldbabfőzelék (1,7) Allergének: 1,7 EN:183 ZS:6,8 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:14,9 CK:2,9 SÓ:0,47	Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Allergének: 10,12 EN:352 ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,7 SZH:41,3 CK:3,3 SÓ:0,89	Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Allergének: 1,7 EN:189 ZS:7,1 TZS:1,7 FH:11,2 SZH:17 CK:6,5 SÓ:1,06	Lebbencsleves (1,12) Tejbedara (1,7) Dejó szórat (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,7,12 EN:422 ZS:15,4 TZS:7 FH:11,2 SZH:58,8 CK:35,2 SÓ:0,66
UZSONNA	Gyümölcstea Pulykamájas (6) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma Allergének: 1,6 EN:182 ZS:4,6 TZS:0,9 FH:5,4 SZH:28,8 CK:8,3 SÓ:0,75	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1 EN:176 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:5,5 SZH:29,3 CK:8,4 SÓ:1,05	Gyümölcstea Házi gyümölcs joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 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) Paradicsom Allergének: 1 EN:188 ZS:5,1 TZS:1,8 FH:5,2 SZH:29 CK:7,7 SÓ:0,88	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,3,10 EN:171 ZS:3 TZS:0,6 FH:4,5 SZH:29 CK:8,2 SÓ:0,75

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.