

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 10. 02.–2023. 10. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN:762 ZS:19,2 TZS:3,7 FH:26,1 SZH:116,2 CK:13,3 SÓ:3,5</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:917 ZS:19,2 TZS:7,2 FH:28,3 SZH:149,5 CK:38,2 SÓ:4,2</p>	<p>Tejeskávé Sajtos stangli Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:1188 ZS:24,5 TZS:11,7 FH:39,5 SZH:195,4 CK:32 SÓ:4,8</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:820 ZS:23,7 TZS:12,3 FH:25,3 SZH:123,4 CK:15,4 SÓ:3,6</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN:550 ZS:14,6 TZS:6,4 FH:15,6 SZH:82 CK:29,2 SÓ:1,7</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>Bableves füstölt hússal Túrós csusza Sült szalonnával Tejfeles öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:906 ZS:42,1 TZS:16,7 FH:43,3 SZH:110,3 CK:14,9 SÓ:3,1</p>	<p>Tavaszi leves Sertésvagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:751 ZS:29,2 TZS:8,6 FH:27,4 SZH:81,7 CK:11,5 SÓ:3,5</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:786 ZS:27,3 TZS:8,2 FH:31,1 SZH:95,8 CK:4,2 SÓ:2,9</p>	<p>Lebbencsleves Csöben sült karfiol sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:750 ZS:28,3 TZS:12,4 FH:30,4 SZH:83,7 CK:22 SÓ:1,7</p>	<p>Sütőtök krémleves Pirított tökmag Májás csirkeragu Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:763 ZS:21,7 TZS:6,1 FH:27 SZH:113,5 CK:15,5 SÓ:2,1</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>
VACSORA	<p>Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:817 ZS:27,5 TZS:5,3 FH:32,8 SZH:104,7 CK:14,3 SÓ:2,6</p>	<p>Sertésvagdalt Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:706 ZS:31 TZS:7,4 FH:24,5 SZH:81,3 CK:1,7 SÓ:2,7</p>	<p>Zöldséges rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:650 ZS:27,4 TZS:7 FH:24,4 SZH:75,5 CK:4,8 SÓ:1,7</p>	<p>Almalé 100%-os Szilvatőltelkes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:920 ZS:16,4 TZS:0,8 FH:18,1 SZH:184,3 CK:58,2 SÓ:1,9</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>	<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 keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételcseréket előre is elnézéseddel 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 csillagjal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 10. 09.–2023. 10. 15.

	hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:889 ZS: 23 TZS: 11,5 FH: 25,8 SZH:135,8 CK:30,7 SÓ: 3,6</p>	<p>Gyümölcs tea Vajás pogácsa Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 799 ZS: 21,8 TZS: 11,2 FH: 25,6 SZH:121,1 CK: 17,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 803 ZS: 18,2 TZS: 7,2 FH:28,2 SZH:123,7 CK: 11,5 SÓ: 3,8</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 602 ZS: 17,3 TZS: 7 FH: 19,6 SZH:85 CK: 31,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 794 ZS: 21,7 TZS: 9,6 FH: 24,6 SZH: 118,2 CK: 15,9 SÓ: 4</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>Csontleves eperlevéllel Fokhagymás sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:893 ZS: 41,9 TZS: 13,4 FH: 49,1 SZH:104,9 CK:16,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Brokkolileves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 790 ZS: 26,7 TZS: 6,7 FH: 28,6 SZH:103,9 CK: 25,4 SÓ: 3</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Carbonara Spagetti Sajt szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 909 ZS: 51,4 TZS: 21,1 FH:38 SZH:83,6 CK: 21,3 SÓ: 3,5</p>	<p>Narancsos körtelevés Panírozott halfilé Jázmin rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:852 ZS: 47,6 TZS: 9,8 FH: 23,3 SZH:128 CK: 49,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tarhonyaleves Gyros csirkecsikok Vegyes saláta Joghurtos öntet Pita</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 904 ZS: 24 TZS: 5 FH: 53,1 SZH: 111,4 CK: 7,5 SÓ: 3,5</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>
VACSORA	<p>Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:482 ZS: 21 TZS: 7,2 FH: 16,2 SZH:50,9 CK:6,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Tejfőlés sertésszelet Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 638 ZS: 29,1 TZS: 8,4 FH: 31,7 SZH:57,3 CK: 3,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 649 ZS: 21,2 TZS: 4,8 FH:38 SZH:78 CK: 1,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 717 ZS: 21 TZS: 3,2 FH: 29,2 SZH:101,8 CK: 15,1 SÓ: 2,3</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>	<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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételcseréket előre is elnézéseként 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 10. 16.–2023. 10. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Foszlós kalács Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:856 ZS: 26,3 TZS: 6,8 FH: 28,8 SZH:119,3 CK:24,6 SÓ: 3,5</p>	<p>Tej Margarin Kifli Gépsonka Margarin csészés Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 744 ZS: 13,3 TZS: 5,6 FH: 29,4 SZH:117,5 CK: 15,4 SÓ: 3,8</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Eidami sajt Margarin csészés Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 842 ZS: 22,7 TZS: 10,8 FH:32,2 SZH:121,4 CK: 11,5 SÓ: 4,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 801 ZS: 20,2 TZS: 8,3 FH: 25,9 SZH:121,9 CK: 12,5 SÓ: 4</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 686 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 20,9 SZH: 129,2 CK: 31,2 SÓ: 2,5</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>Sertés raguleves Máktöltelikes nudli Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:866 ZS: 31 TZS: 6,3 FH: 33,4 SZH:161,6 CK:68,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Burgonya krémleves Leves gyöngy Székelykáposzta árpagyönggyel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 755 ZS: 31,8 TZS: 13,1 FH: 28,1 SZH:71,3 CK: 5,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Daragaluska leves Édes-savanyú csirke Jázmín rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 754 ZS: 16,8 TZS: 2,4 FH:27,8 SZH:109,4 CK: 20,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós pulykaragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 892 ZS: 19,1 TZS: 4,6 FH: 34,6 SZH:128 CK: 44,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 892 ZS: 27 TZS: 3,5 FH: 52 SZH: 105,4 CK: 39,4 SÓ: 3,2</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>
VACSORA	<p>Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:490 ZS: 14,9 TZS: 3,5 FH: 23,4 SZH:61,9 CK:3,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Sertésflekkén Tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 588 ZS: 30 TZS: 8,7 FH: 24,2 SZH:49,5 CK: 0,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Amerikai rakott tészta Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 684 ZS: 26,3 TZS: 10,4 FH:26,9 SZH:85,8 CK: 29,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Panírozott sajtos halfilé Kukoricás rizs Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 663 ZS: 24,1 TZS: 4,5 FH: 24,1 SZH:88,6 CK: 2,3 SÓ: 4,5</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>	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. 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.

ÉTLAP

Budapest

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 10. 23.–2023. 10. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 901 ZS: 23,8 TZS: 13,1 FH: 25,1 SZH: 138,3 CK: 34,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 523 ZS: 17,7 TZS: 9,4 FH: 23,1 SZH: 64,9 CK: 11 SÓ: 3,7</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér Olasz felvágott Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 789 ZS: 17,9 TZS: 6,8 FH: 25,4 SZH: 125,1 CK: 12,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Nápolyi Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 14,9 TZS: 5,5 FH: 13,2 SZH: 94,4 CK: 37,4 SÓ: 1,7</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejfölös karalábé krémleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 780 ZS: 20,2 TZS: 9,5 FH: 23,1 SZH: 74,2 CK: 14,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Erdei gyümölcsleves Rántott rántott borda Jázmin rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 894 ZS: 30,8 TZS: 5,8 FH: 36,9 SZH: 131 CK: 27,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldséges karfiol leves Harcspaprikás Kagyló tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 828 ZS: 27,8 TZS: 5,4 FH: 52,8 SZH: 85,9 CK: 10,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Alföldi gulyásleves Tejberizs Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 899 ZS: 26,7 TZS: 11,5 FH: 36,4 SZH: 167,7 CK: 61 SÓ: 1,4</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>
VACSORA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kukorica morzsás csirkemell csíkok Bulgur Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 793 ZS: 25,4 TZS: 2,9 FH: 26 SZH: 98,9 CK: 1,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Pincepörkölt Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 498 ZS: 23,5 TZS: 6,6 FH: 22,4 SZH: 46,5 CK: 1,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 913 ZS: 37,5 TZS: 10,4 FH: 43,3 SZH: 94,8 CK: 7,1 SÓ: 2,9</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

ÉTLAP

Budapest

BKSZC Weiss Manfréd Techn. és Koll.
Középiskola

2023. 10. 30.–2023. 11. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<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>	<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>	<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>	<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. Szezámmag; 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 elnézsedet 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 **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.