

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes

2021. 08. 30.–2021. 09. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:306 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,5 SZH:67,5 CK:23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 182 ZS: 1,5 TZS: 0,1 FH: 0,6 SZH:40,3 CK: 8,9 SÓ: 1</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 300 ZS: 3,8 TZS: 0,9 FH:0,9 SZH:63,6 CK: 19,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 258 ZS: 2,2 TZS: 0,3 FH: 2,9 SZH:57,6 CK: 6 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 199 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 4,9 SZH: 35,2 CK: 8,7 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Zöldbabfőzelék Kenyér Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:568 ZS: 17,3 TZS: 2,7 FH: 20,3 SZH:78,9 CK:18,2 SÓ: 2</p>	<p>Zellerkrémleves Kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 505 ZS: 14,6 TZS: 2,2 FH: 19,7 SZH:72,9 CK: 7,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Bolognai sertés ragu Tésztaköret Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 601 ZS: 22,2 TZS: 5,1 FH:14,5 SZH:84,3 CK: 30,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Burgonyafőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 621 ZS: 23,1 TZS: 5,2 FH: 18,3 SZH:79,6 CK: 3,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10</p> <p>EN: 884 ZS: 35,2 TZS: 4,2 FH: 31,2 SZH: 109,9 CK: 23,9 SÓ: 2,7</p>		
UZSONNA	<p>Majonéz tojáskrém Kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10</p> <p>EN:196 ZS: 5,1 TZS: 0,9 FH: 2,9 SZH:31,8 CK:3,9 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 167 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 4,9 SZH:28,2 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 231 ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH:3,9 SZH:35,1 CK: 1,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 203 ZS: 7,4 TZS: 2,8 FH: 4,3 SZH:28,5 CK: 1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 184 ZS: 4,8 TZS: 1,2 FH: 0,6 SZH: 33,2 CK: 1,7 SÓ: 1,1</p>		

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes

2021. 09. 06.–2021. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sárgarépa krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:199 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 0,8 SZH:41,2 CK:8,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Extra dzsem Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 300 ZS: 1,6 TZS: 0,2 FH: 0,6 SZH:68,8 CK: 24,6 SÓ: 1</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 339 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH:1 SZH:73,3 CK: 23,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Rizsital Gesztenye Marci Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 350 ZS: 5,6 TZS: 3 FH: 2 SZH:70,8 CK: 16 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 3,2 SZH: 35,3 CK: 8,7 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Minestrone leves Rántott csirkemell Zöldborsófőzelék Kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10</p> <p>EN:780 ZS: 15 TZS: 1,8 FH: 35,7 SZH:122,6 CK:24,8 SÓ: 3,2</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcs mártás Pirított rizsdara</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 501 ZS: 21 TZS: 5,8 FH: 18,1 SZH:54,4 CK: 10 SÓ: 1,2</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 516 ZS: 18 TZS: 4,8 FH:16,4 SZH:70,9 CK: 24,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Frankfurti leves Darás metélt Szilva extra dzsem Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 6,9,10,12</p> <p>EN: 624 ZS: 19,1 TZS: 3,5 FH: 11,3 SZH:99,4 CK: 32,3 SÓ: 1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas ragu Tésztaköret</p> <p><u>Allergének:</u> 4,6,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 9 TZS: 1,6 FH: 27,9 SZH: 73,6 CK: 3,5 SÓ: 1,8</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 margarinkrém Kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:162 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 0,8 SZH:29,3 CK:1,5 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 223 ZS: 7,8 TZS: 2,5 FH: 3,2 SZH:33,7 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Petrezselymes margarinkrém Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 174 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH:0,6 SZH:28,1 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 241 ZS: 9,2 TZS: 3,1 FH: 4,4 SZH:34 CK: 1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Kecsze Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 177 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 1,5 SZH: 29,4 CK: 14,4 SÓ: 0,3</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes

2021. 09. 13.–2021. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:333 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 1,4 SZH:69,5 CK:19,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 307 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,5 SZH:66,3 CK: 22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:0,2 SZH:34,5 CK: 8,6 SÓ: 1</p>	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 298 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,5 SZH:63,8 CK: 19,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 201 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 2,8 SZH: 34,4 CK: 8,7 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Kukorica daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgarépa főzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10</p> <p>EN:465 ZS: 20,8 TZS: 7,1 FH: 16,2 SZH:66,5 CK:10,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 570 ZS: 18,9 TZS: 4,8 FH: 18,4 SZH:78,3 CK: 14,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Sertés gulyásleves Almás lepény Vanília ízű öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 669 ZS: 25,1 TZS: 8,6 FH:13,4 SZH:89,2 CK: 34,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 606 ZS: 19,1 TZS: 2,7 FH: 21,6 SZH:85,2 CK: 16,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Görög gyümölcsleves Gyros csirkecsíkok Friss saláta Pírtott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 20,5 TZS: 2,8 FH: 26,1 SZH: 79 CK: 30,9 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>
UZSONNA	<p>Margarin Kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:143 ZS: 2,1 TZS: 0,6 FH: 0,4 SZH:29,5 CK:1,5 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 167 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 4,9 SZH:28,2 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 203 ZS: 4,3 TZS: 1 FH:5,4 SZH:34,4 CK: 1,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 200 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH: 3,7 SZH:28,2 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Puffasztott rizs szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 150 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 2,9 SZH: 31,9 CK: 8,6 SÓ: 0,4</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes

2021. 09. 20.–2021. 09. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Rizsital Méz Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> EN:339 ZS: 4,4    TZS: 0,8    FH: 1 SZH:73,3    CK:23,8    SÓ: 1,2	Karamellás rizsital Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 303 ZS: 2,4    TZS: 0,2    FH: 0,9 SZH:67,8    CK: 18,3    SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 12 EN: 235 ZS: 4,8    TZS: 1,7    FH:5,1 SZH:41,4    CK: 9,6    SÓ: 1,7	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Kenyér  <u>Allergének:</u> 12 EN: 179 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 0,2 SZH:34,5    CK: 8,6    SÓ: 1	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 12 EN: 208 ZS: 4    TZS: 1,7    FH: 5 SZH: 36,4    CK: 9,4    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves Natúr csirke csíkok Zöldbabfőzelék Kenyér Gesztenye Marci  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:607 ZS: 21,2    TZS: 5,8    FH: 21,1 SZH:79,5    CK:13,2    SÓ: 2	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 699 ZS: 31,2    TZS: 7,8    FH: 25 SZH:74,8    CK: 21,3    SÓ: 2,3	Bakonyi betyárleves sertéshúss Darás metélt Extra dzsem Körte  <u>Allergének:</u> 9,10 EN: 649 ZS: 21,6    TZS: 4,8    FH:14,4 SZH:96,7    CK: 29,7    SÓ: 0,3	Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sósкамártás Főtt burgonya fél adag Alma  <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN: 405 ZS: 10,7    TZS: 2,3    FH: 15,4 SZH:55,1    CK: 20,6    SÓ: 0,4	Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz  <u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12 EN: 824 ZS: 36,8    TZS: 5,1    FH: 24,1 SZH: 97,9    CK: 5,3    SÓ: 3,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Sárgarépakrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 10 EN:176 ZS: 3    TZS: 0,6    FH: 1,1 SZH:34,9    CK:1,7    SÓ: 1,1	Kenőmájás Kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 12 EN: 191 ZS: 5,6    TZS: 2,5    FH: 3,1 SZH:31,1    CK: 3,2    SÓ: 1,5	Csemege szalámi Margarin Kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> EN: 186 ZS: 6,7    TZS: 2,6    FH:2,7 SZH:27,6    CK: 1,6    SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Zsemle Retek  <u>Allergének:</u> EN: 236 ZS: 8,3    TZS: 2,8    FH: 4,8 SZH:34,3    CK: 2    SÓ: 1,7	Kukoricapehely Körte  <u>Allergének:</u> 5,8 EN: 204 ZS: 0,5    TZS: 0,2    FH: 3,4 SZH: 45    CK: 15,6    SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes Alsó

2021. 09. 27.–2021. 10. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:307 ZS: 3,6    TZS: 0,8    FH: 0,5 SZH:66,3    CK:22,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 289 ZS: 9,3    TZS: 2,9    FH: 5,9 SZH:43,6    CK: 10,1    SÓ: 2,4</p>	<p>Vaníliás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 325 ZS: 4,5    TZS: 0,8    FH:1 SZH:67,2    CK: 17,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 172 ZS: 2,1    TZS: 0,6    FH: 0,7 SZH:36,3    CK: 8,6    SÓ: 1</p>	<p>Rizsital Főtt tojás Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 286 ZS: 6,1    TZS: 1,6    FH: 3,2 SZH: 51,2    CK: 7,2    SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Meggyleves Natúr szárnyas ragu Zöldséges rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:493 ZS: 13,1    TZS: 2    FH: 19,3 SZH:69,7    CK:25,7    SÓ: 2,2</p>	<p>Hagyma krémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Tésztaköret Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 693 ZS: 26,2    TZS: 5,6    FH: 16,8 SZH:95    CK: 22,2    SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Pincepörkölt Házi csalamádé Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 592 ZS: 19,7    TZS: 5,2    FH:20,1 SZH:77,4    CK: 7,8    SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Sertés vagdalt Tökfőzelék Kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10</p> <p>EN: 698 ZS: 26,6    TZS: 5,7    FH: 16,5 SZH:95    CK: 26,8    SÓ: 3,2</p>	<p>Zöldségleves Natúr sertés szelet Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 546 ZS: 27,2    TZS: 7,1    FH: 23,9 SZH: 50,6    CK: 1    SÓ: 2,1</p>		
UZSONNA	<p>Brokkolikrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:177 ZS: 6,1    TZS: 2,8    FH: 1,1 SZH:28,4    CK:1,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 201 ZS: 4,2    TZS: 1    FH: 5,4 SZH:34,1    CK: 1,9    SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 198 ZS: 7,4    TZS: 2,6    FH:3,7 SZH:28    CK: 1,6    SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 241 ZS: 9,2    TZS: 3,1    FH: 4,4 SZH:33,8    CK: 2    SÓ: 1,6</p>	<p>Kecs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 177 ZS: 5,4    TZS: 0,6    FH: 1,5 SZH: 29,4    CK: 14,4    SÓ: 0,3</p>		

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.