

Nyíregyháza

Általános iskola- felsős

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér			Tej Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér			Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Tejeskávé Fatörzs kifli					
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u>		
EN:	EN: 325			EN: 326			EN: 317			EN: 310			EN:		
ZS:	5,4	TZS: 2,4	FH: 10,3	6,6	3,9	FH:15,5	8,2	3,3	FH: 13,4	6,5	3,5	FH: 10	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	53,6	CK: 22,3	SÓ: 1,3	45,3	12,6	SÓ: 1,3	40,7	9,7	SÓ: 1,3	49	23,4	SÓ: 0,6	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD

Ünnepnap	Legényfogyó leves Káposztás kocka Körte			KukoricakréMLEves Színes levesgyöngy Francia rakott burgonya Almakompót			Köménymaglevés Pirított zsemlekokca Sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi			Paradicsomlevés Halfilé párizsiasan Kukoricás rizs Tzatziki saláta					
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9			<u>Allergének:</u>		
EN:	EN: 737			EN: 534			EN: 862			EN: 799			EN:		
ZS:	21,6	TZS: 4,6	FH: 25,7	16,6	6,1	FH:15,9	36,5	12	FH: 31,8	25,7	4,6	FH: 31,1	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	107,1	CK: 33,5	SÓ: 1,3	71,2	11,6	SÓ: 0,8	97,6	18,4	SÓ: 1,1	108,1	20,8	SÓ: 2,9	SZH:	CK:	SÓ:

UZSONNA

	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka			Szezám-magos sajtkrém Császárszemesle Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt Kifli					
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,6			<u>Allergének:</u> 1,6,7,11			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
EN:	EN: 304			EN: 206			EN: 224			EN: 250			EN:		
ZS:	15,6	TZS: 4,2	FH: 4,9	4,5	1,2	FH:9,3	6,8	3,5	FH: 8,4	4,3	2,5	FH: 7,5	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	33,1	CK: 0,4	SÓ: 0,8	32,2	0,6	SÓ: 1,6	32,1	2,4	SÓ: 0,8	44	16,1	SÓ: 0,7	SZH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

Nyíregyháza

Általános iskola- felsős

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:562 ZS: 11,8 TZS: 6,2 FH: 17,6 SZH:93,3 CK:32,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8,5 TZS: 3,8 FH: 15,3 SZH:39,3 CK: 10,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Vaníliás tej Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 354 ZS: 7 TZS: 4 FH:13,6 SZH:54,6 CK: 21,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK: 19,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 313 ZS: 8 TZS: 4 FH: 12,9 SZH: 40,4 CK: 10,1 SÓ: 1,3</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>
---	---	---	---	--	--	--

EBÉD

<p>Csontleves Sertés pörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:702 ZS: 32 TZS: 7,6 FH: 28,2 SZH:72,7 CK:14,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 823 ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 24,7 SZH:111,7 CK: 39,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Lencseleves Túró Tejföl Metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 842 ZS: 20,7 TZS: 7,4 FH:32,7 SZH:122,8 CK: 25,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 648 ZS: 17,9 TZS: 4,8 FH: 18,7 SZH:97,2 CK: 28,8 SÓ: 4</p>	<p>Sütőtök krémleves Pírtott tökmag Roston sült csirkemell Sajtmártás Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 759 ZS: 27,8 TZS: 6,6 FH: 42 SZH: 82,5 CK: 9,7 SÓ: 1,3</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>Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 248 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,2 CK: 1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 247 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Mese fit Detki keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2</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>
--	---	--	--	---	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

Nyíregyháza

Általános iskola- felsős

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 318 ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 16,3 SZH:43,1 CK: 9,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 302 ZS: 6,2 TZS: 2,7 FH:13,3 SZH:41,2 CK: 9,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 363 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,3 SZH:53,7 CK: 22,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répagasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 13,9 SZH: 41,5 CK: 10,5 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>
EBÉD	<p>Brokkoli leves Tarhonyás sertés húsból Házi csalamádé Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:743 ZS: 25,6 TZS: 6,4 FH: 29,3 SZH:97,1 CK:30 SÓ: 1,8</p>	<p>Daragaluska leves Csirke fasírt Tököfzelék Teljes kiőrlésű kenyér Múzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,12</p> <p>EN: 637 ZS: 19,3 TZS: 4,7 FH: 25 SZH:86 CK: 18,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Kassai burgonyaleves Mákos guba Meggy öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 901 ZS: 35,5 TZS: 10,6 FH:24,4 SZH:113,8 CK: 52,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 669 ZS: 24,5 TZS: 3,5 FH: 27,8 SZH:82,4 CK: 3,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Almás szilvakerémes Rántott halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 753 ZS: 16 TZS: 4,3 FH: 28,9 SZH: 117,6 CK: 32,8 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 230 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,2 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 275 ZS: 9,7 TZS: 5,8 FH:13,1 SZH:34,3 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedat kérjük, megértésedat 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola- felsős

2021. 11. 22.–2021. 11. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tej Szezámmagos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Zsemle	Tejeskávé Sajtos stangli	Vaníliás tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 336 ZS: 9,5 SZH:42,3 TZS: 3,3 CK: 10,3 FH: 13,2 SÓ: 1,3	EN: 248 ZS: 3,6 SZH:41,3 TZS: 2,1 CK: 10,8 FH:9,7 SÓ: 0,7	EN: 452 ZS: 6,9 SZH:78,5 TZS: 4,2 CK: 22,4 FH: 15,6 SÓ: 1,3	EN: 397 ZS: 12,8 SZH: 54,1 TZS: 7,4 CK: 21,6 FH: 11,7 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Édes-savanyú csirkecskok Párolt rizs	Fejtett bableves Sajt sajtos tejfölös tésztahoz Tejföl Spagetti Mandarin	Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Tavaszi leves Stefánia vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tiramisu töltelikes piskóta	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:643 ZS: 14,9 SZH:98,7 TZS: 3,2 CK:20,1 FH: 27,1 SÓ: 1,7	EN: 696 ZS: 27,3 SZH:79,6 TZS: 11,8 CK: 14,9 FH: 26,2 SÓ: 2	EN: 813 ZS: 28,8 SZH:101,5 TZS: 9 CK: 23,7 FH:27,8 SÓ: 2	EN: 848 ZS: 30,1 SZH:105,5 TZS: 9,2 CK: 25,2 FH: 33,5 SÓ: 2,6	EN: 684 ZS: 23,7 SZH: 81,1 TZS: 6,4 CK: 13 FH: 30,6 SÓ: 3,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajtzelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:304 ZS: 15,7 SZH:32,5 TZS: 4,2 CK:0,4 FH: 5,2 SÓ: 0,8	EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,3 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 8,2 SÓ: 1,4	EN: 274 ZS: 10,3 SZH:32,3 TZS: 5,7 CK: 0,5 FH:11,6 SÓ: 1,7	EN: 249 ZS: 7 SZH:34 TZS: 1,9 CK: 0,5 FH: 8,4 SÓ: 1,8	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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 kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola- felsős

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Sajtkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:359 ZS: 7,3 TZS: 4,1 FH: 14,4 SZH:53,6 CK:22,8 SÓ: 1,2	Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 372 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,2 SZH:57,5 CK: 26,1 SÓ: 1,2	Tejeskávé Vajás pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 313 ZS: 6,4 TZS: 3,4 FH:10,3 SZH:49,6 CK: 23,2 SÓ: 0,6	Tej Lenmagos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 300 ZS: 5,9 TZS: 3,4 FH: 15 SZH:41,4 CK: 9,9 SÓ: 1,1	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 319 ZS: 8,3 TZS: 3,3 FH: 13,4 SZH: 40,9 CK: 9,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:589 ZS: 22 TZS: 7 FH: 23,4 SZH:72 CK:20,7 SÓ: 2	Magyaros burgonyaleves Tojásropogós Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 485 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 15,6 SZH:90,1 CK: 26,2 SÓ: 0,9	Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 660 ZS: 25,1 TZS: 7,8 FH:21,7 SZH:85,1 CK: 27,9 SÓ: 1,8	Frankfurti leves Lekváros bukta Kivi <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,11,12 EN: 554 ZS: 19,1 TZS: 6,8 FH: 17,2 SZH:73,9 CK: 19,5 SÓ: 1,6	Minestrone leves Olaszos halfilé Penne tészta Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN: 598 ZS: 22,4 TZS: 6,4 FH: 27,1 SZH: 71,8 CK: 8,5 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4	Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 250 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,3 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Reszelt sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 283 ZS: 12,7 TZS: 7,1 FH: 11,6 SZH:30,4 CK: 1,7 SÓ: 1,3	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.