

## Nyíregyháza

## Középkiskola

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:421 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 11,8 SZH:79,8 CK:26,4 SÓ: 1,2	Tej Kockasajt Búzakorpás diákrúdt Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 555 ZS: 18,5 TZS: 11,3 FH: 22,2 SZH:69,8 CK: 16,2 SÓ: 3	Kakaós tej Tojáslepeny Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 599 ZS: 14,7 TZS: 4,9 FH:24,7 SZH:83,4 CK: 28,4 SÓ: 2,9	Tej Gépsonka Margarin Császárszemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 533 ZS: 15,9 TZS: 6,8 FH: 22,5 SZH:73,2 CK: 14,9 SÓ: 2,7	Karamellás tej Korpás pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 580 ZS: 21,8 TZS: 11,1 FH: 16,4 SZH: 76,5 CK: 27,6 SÓ: 2,6	<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:718 ZS: 25,2 TZS: 8 FH: 27,5 SZH:92,5 CK:25,8 SÓ: 2	Magyaros burgonyaleves Tojásropogós Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1408 ZS: 45,5 TZS: 6,6 FH: 53,4 SZH:183,8 CK: 29,6 SÓ: 6,2	Bácskai rizses hús Csemege uborka Almalé 100%-os  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 754 ZS: 29,4 TZS: 9,1 FH:25,2 SZH:95,2 CK: 28,8 SÓ: 2,1	Frankfurti leves Lekváros bukta Kivi  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,11,12 EN: 770 ZS: 26,7 TZS: 9,6 FH: 23,7 SZH:102,8 CK: 23,3 SÓ: 2,2	Minestrone leves Olaszos halfilé Penne tészta Reszelt sajt  <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN: 737 ZS: 27 TZS: 7,6 FH: 33 SZH: 90 CK: 10,3 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Sertés flekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta fél adag  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:810 ZS: 44,2 TZS: 10,2 FH: 26,7 SZH:70,3 CK:10,1 SÓ: 2,1	Margaréta pizza Tea  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 738 ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH: 22,6 SZH:108,7 CK: 24,3 SÓ: 2,1	Sült csirkecomb Francia saláta Hosszú szemle  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 981 ZS: 32,9 TZS: 7,5 FH:68 SZH:98,5 CK: 5,8 SÓ: 4	Sertés pörkölt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 866 ZS: 35,7 TZS: 9,1 FH: 39,1 SZH:86 CK: 0,9 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Középkiskola

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Mini dzsem Margarin Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:630 ZS: 9,6 TZS: 3,9 FH: 16,7 SZH:112,5 CK:61,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Kenőmájás Hosszú zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 12,8 TZS: 0,8 FH: 16,1 SZH:78,7 CK: 9,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Tojáslepeny Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 445 ZS: 10,7 TZS: 2,5 FH: 17 SZH:65,6 CK: 11,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Vaníliás tej Túrós bukta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 565 ZS: 12,2 TZS: 6,9 FH: 16,1 SZH:91,9 CK: 49,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 512 ZS: 16 TZS: 6,4 FH: 19,8 SZH: 65,9 CK: 12,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 456 ZS: 8,3 TZS: 4,8 FH: 21,7 SZH: 66,3 CK: 12,4 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Tojásleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Mandarin Puszedli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:1092 ZS: 50,7 TZS: 14,5 FH: 32 SZH:122,9 CK:25,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 636 ZS: 22,3 TZS: 6 FH: 25 SZH:80,5 CK: 27,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Gulyásleves Dejós morzsás nudli Vanília ízű öntet Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1333 ZS: 32,3 TZS: 7,4 FH: 42,4 SZH:180,7 CK: 36 SÓ: 3,3</p>	<p>Daragaluska leves Stefánia vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 1028 ZS: 39,5 TZS: 9,7 FH: 44 SZH:111 CK: 12,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 815 ZS: 20,4 TZS: 3,7 FH: 35,5 SZH: 121,4 CK: 47 SÓ: 2,3</p>	<p>Gyros tál Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 728 ZS: 28 TZS: 3,9 FH: 33,1 SZH: 80 CK: 23,8 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	--	---	---	--

VACSORA

<p>Juhtúrós sztrapacska Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:617 ZS: 24,7 TZS: 14,3 FH: 27,2 SZH:63,6 CK:13,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Csöben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 463 ZS: 15,1 TZS: 6,4 FH: 19,8 SZH:58,5 CK: 3,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Rántott karfiol Tört burgonya Joghurtos vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 861 ZS: 36,3 TZS: 4,7 FH: 18,3 SZH:107 CK: 17,2 SÓ: 4,4</p>	<p>Szárnyas paella kölessel Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 508 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 30,6 SZH:64,1 CK: 6,4 SÓ: 2</p>	<p>Zöldséges tócsni Fokhagymás tejföl Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,2 TZS: 6,2 FH: 14,7 SZH: 85 CK: 11,2 SÓ: 0,5</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>
--	--	---	---	---	--	--

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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Kockasajt Kifli Körte	Tea Gyümölcs joghurt Búzakorpás diákrúd	Tea Tejbedara Kakaós szórat	Tea Bundás kenyér	Tej Kakaókrémes rúd		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:613 ZS: 17    TZS: 10,2    FH: 21,9 SZH:86,4    CK:35    SÓ: 2,6	EN: 438 ZS: 6,5    TZS: 3,8    FH: 12,3 SZH:81,1    CK: 26,8    SÓ: 1,5	EN: 411 ZS: 5,7    TZS: 3,4    FH:13,1 SZH:70,8    CK: 47,9    SÓ: 0,4	EN: 482 ZS: 20,2    TZS: 2,5    FH: 14,3 SZH:58,1    CK: 10,2    SÓ: 1,3	EN: 355 ZS: 13,8    TZS: 7,8    FH: 10,4 SZH: 43    CK: 24    SÓ: 0,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Széchenyi leves kolbásszal Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma	Zöldborsóleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Házi vegyes saláta	Csontleves Szabolcsi töltött káposzta tejföllel Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Májgaluska leves Főtt tojás Sós-kamartás Tört burgonya fél adag Kakaós kevert sütemény	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:959 ZS: 33,7    TZS: 8,3    FH: 23,4 SZH:137,6    CK:39,1    SÓ: 1	EN: 775 ZS: 32,6    TZS: 5    FH: 34,3 SZH:81,9    CK: 12,6    SÓ: 4,2	EN: 852 ZS: 22,8    TZS: 6,8    FH:35,3 SZH:119,8    CK: 57,5    SÓ: 9,4	EN: 864 ZS: 29,3    TZS: 6,9    FH: 33,4 SZH:102,8    CK: 35,8    SÓ: 2	EN: 1043 ZS: 38,8    TZS: 9,3    FH: 37,1 SZH: 131,2    CK: 9,2    SÓ: 3,2	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

VACSORA

Rántott sajt Francia saláta Hosszú zsemle	Hamburger Tea	Gombapaprikás Galuska	Búbos sertésszelet Bulgur Csemege uborka			
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:961 ZS: 45,6    TZS: 15    FH: 32,5 SZH:100,5    CK:13,5    SÓ: 3,4	EN: 820 ZS: 40,9    TZS: 18,4    FH: 30,2 SZH:80,8    CK: 25,7    SÓ: 4,2	EN: 560 ZS: 16,3    TZS: 3,1    FH:15,7 SZH:84,4    CK: 0,7    SÓ: 1	EN: 995 ZS: 42    TZS: 10,7    FH: 37,9 SZH:101,8    CK: 4,3    SÓ: 4,1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. Rákkfélek; 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 a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkola

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,7

EN:511  
ZS:14,5 TZS:5,2 FH:19,6  
SZH:65,8 CK:12,4 SÓ:3,1

Tejeskávé  
Fatörzs kifli  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:561  
ZS:10,7 TZS:5,6 FH:16,1  
SZH:94 CK:44,1 SÓ:1,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggyleves  
Tavaszi rizses hús  
Csemege uborka

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:880  
ZS:31,7 TZS:8,3 FH:28,1  
SZH:119,2 CK:43,8 SÓ:3,3

Almalé 100%-os  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt  
Mandarin  
Szaloncukor

Allergének:  
1,6,7,9

EN:1042  
ZS:42,4 TZS:15 FH:37,3  
SZH:126 CK:61,9 SÓ:3,3

Téli szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Ünnepnap

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Disznótoros  
Tört burgonya fél adag  
Párolt káposzta fél adag

Allergének:  
12

EN:776  
ZS:44 TZS:15 FH:27,8  
SZH:43,8 CK:9,3 SÓ:7,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

	Nyíregyháza			Középiskola			2021. 12. 27.–2022. 01. 02.			
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
REGGELI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet  <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
VACSORA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.