

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-olajos mag mentes

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 358 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH: 73,5 CK: 23,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Rizsital Petrezselymes margarinkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 305 ZS: 6 TZS: 1,4 FH: 4,9 SZH: 55,9 CK: 6 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 387 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH: 80,3 CK: 31,5 SÓ: 0,9</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>
EBÉD	<p><b>Ünnepnap</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogóleves Káposztás kocka Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 532 ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH: 19,8 SZH: 68,2 CK: 7,3 SÓ: 0,3</p>	<p>Kukoricakrémleves Kenyérkocka Francia rakott burgonya Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 15,3 TZS: 2,7 FH: 16,9 SZH: 92,1 CK: 10,1 SÓ: 1</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 683 ZS: 26,6 TZS: 5,9 FH: 26,9 SZH: 80,6 CK: 8,4 SÓ: 2</p>	<p>Paradicsomleves Halfilé párizsiasan Kukoricás rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10</p> <p>EN: 691 ZS: 21,5 TZS: 3 FH: 26,9 SZH: 96,5 CK: 21,2 SÓ: 2,8</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Sárgarépás margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 206 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 5 SZH: 34 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 32,5 CK: 1,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Snidlinges margarinkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,8 SZH: 30,8 CK: 0,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Alma Sós kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 161 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2,5 SZH: 30,3 CK: 10,1 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>

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

Tej-olajos mag mentes

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:340 ZS: 4,5    TZS: 1,1    FH: 5,4 SZH:67,2    CK:18    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 227 ZS: 3,8    TZS: 1    FH: 8,9 SZH:37,5    CK: 7,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Vaníliástej rizsitalból Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 351 ZS: 6    TZS: 1,4    FH:4,9 SZH:67,7    CK: 16    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 247 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 4,5 SZH:49,6    CK: 20,5    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 4,7    TZS: 1,4    FH: 6,7 SZH: 40,1    CK: 9,5    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>Csontleves Sertés pörkölt Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:656 ZS: 27,1    TZS: 6,5    FH: 27 SZH:73,4    CK:17,6    SÓ: 3,4</p>	<p>Karamellás körteleves Budapest sertés ragu Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 670 ZS: 22,2    TZS: 5,8    FH: 19,9 SZH:96,7    CK: 33,7    SÓ: 2,2</p>	<p>Sertés raguleves Spagetti carbonara Metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 797 ZS: 29,6    TZS: 7,8    FH:33,8 SZH:95,9    CK: 6,9    SÓ: 4,4</p>	<p>Almalé 100%-os Serpényös burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 13,3    TZS: 3,8    FH: 13,8 SZH:85    CK: 27,5    SÓ: 3,3</p>	<p>Mézes sütőtök krémleves Kenyérkocka Kapormártás Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 532 ZS: 14,9    TZS: 1,8    FH: 8 SZH: 90,1    CK: 12,1    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>
UZSONNA	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS: 3,8    TZS: 1    FH: 9,2 SZH:33,2    CK:0,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 216 ZS: 6,8    TZS: 3    FH: 5,5 SZH:31,7    CK: 0,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH:8 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 9,1    TZS: 3,3    FH: 8,3 SZH:31,6    CK: 0,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Mandarin Sós kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 168 ZS: 2,7    TZS: 0,3    FH: 2,7 SZH: 31,7    CK: 11,5    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>

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

Tej-olajos mag mentes

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:323 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,8 SZH:64,7    CK:17,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Rizsital Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 6,1    TZS: 1,4    FH: 5,2 SZH:56,7    CK: 6    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH:7,6 SZH:39,2    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 358 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH:73,5    CK: 23,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 2,7    TZS: 0,8    FH: 4,7 SZH: 39    CK: 7,6    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>Brokkoli leves Tarhonyás sertés hússal Házi csalamádé Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:544 ZS: 21,4    TZS: 5,1    FH: 23,1 SZH:64,5    CK:9,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Szárnyas vagdalt Töfközélek Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 713 ZS: 24,4    TZS: 5,7    FH: 26,1 SZH:94,1    CK: 16,9    SÓ: 3,3</p>	<p>Kassai burgonyaleves Darás metélt Meggy öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 22    TZS: 5,5    FH:16,1 SZH:86,1    CK: 17,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Párolt rizs Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 546 ZS: 17    TZS: 2,6    FH: 23,7 SZH:73    CK: 10,8    SÓ: 2,1</p>	<p>Almaleves Rántott halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12</p> <p>EN: 588 ZS: 14,1    TZS: 3    FH: 23,8 SZH: 87,5    CK: 14    SÓ: 2,2</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS: 6,3    TZS: 2,7    FH: 7,5 SZH:32,4    CK:0,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,7    TZS: 3,1    FH: 8 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Petrezselymes margarinkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH:4,8 SZH:30,6    CK: 0,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5    TZS: 1,8    FH: 8,8 SZH:28,8    CK: 1,1    SÓ: 1,4</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 155 ZS: 1    TZS: 0,1    FH: 4,4 SZH: 30    CK: 0,6    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>

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

Tej-olajos mag mentes

2021. 11. 22.–2021. 11. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:339 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 5 SZH:67,4 CK:18,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 208 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:39 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4,5 SZH:37 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 378 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5 SZH:77,8 CK: 29 SÓ: 0,9</p>	<p>Vaníliastej rizsitalból Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 336 ZS: 4,4 TZS: 1 FH: 5,2 SZH: 67 CK: 16 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:517 ZS: 16,1 TZS: 2,4 FH: 20,6 SZH:71,6 CK:7 SÓ: 3,6</p>	<p>Fejtett bableves Spagetti carbonara Spagetti Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 679 ZS: 19,9 TZS: 4,4 FH: 27,2 SZH:95,1 CK: 16,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Tarhonya leves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 701 ZS: 29,7 TZS: 9,5 FH:24,5 SZH:80,1 CK: 2,4 SÓ: 1</p>	<p>Tavaszi leves Stefánia vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 754 ZS: 33,2 TZS: 9,3 FH: 26,6 SZH:84 CK: 13,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 592 ZS: 16,6 TZS: 3,2 FH: 27,2 SZH: 78,2 CK: 10,9 SÓ: 2,8</p>		
UZSONNA	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:184 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 3,8 TZS: 1 FH:9,2 SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,7 CK: 0,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,5 SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,8</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

Tej-olajos mag mentes

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Sárgarépakrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:347 ZS: 4,3    TZS: 0,9    FH: 5,8 SZH:68,7    CK:18,3    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 262 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 4,4 SZH:54,1    CK: 22,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 384 ZS: 4,3    TZS: 1    FH:5,1 SZH:78,7    CK: 28,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 201 ZS: 2,7    TZS: 0,8    FH: 4,5 SZH:37,8    CK: 7,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,9    CK: 7,7    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>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:499 ZS: 21,1    TZS: 6    FH: 19,8 SZH:55,6    CK:10    SÓ: 1,2</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Sertés vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 889 ZS: 45,2    TZS: 7,8    FH: 25 SZH:91,5    CK: 11,3    SÓ: 2,2</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 524 ZS: 18    TZS: 4,8    FH:16,4 SZH:73,2    CK: 26,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Frankfurti leves Almás lepény Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 370 ZS: 16,3    TZS: 5,4    FH: 10 SZH:44,2    CK: 17,1    SÓ: 1</p>	<p>Minestrone leves Olaszos halfilé Penne tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10</p> <p>EN: 444 ZS: 13,8    TZS: 1,8    FH: 18,5 SZH: 61,2    CK: 7,7    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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:231 ZS: 6,3    TZS: 2,7    FH: 7,8 SZH:33,8    CK:0,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 7 SZH:30,6    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 9,1    TZS: 3,3    FH:8,5 SZH:32,2    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 4,4    TZS: 1,7    FH: 9,2 SZH:31,6    CK: 1,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 89 ZS: 3,2    TZS: 2,8    FH: 1,1 SZH: 14    CK: 8,7    SÓ: 0</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.