

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vanília tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:341 ZS:10,1 TZS: 6 FH:10,1 SZH:48,7 CK:21,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 6,2 TZS: 3,6 FH: 14,9 SZH:46,6 CK: 15,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Korpás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 343 ZS: 12 TZS: 6,2 FH:10,4 SZH:45,7 CK: 21,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 309 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 15,1 SZH: 42 CK: 9,8 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>
---	--	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Brokkoli leves Lecsós virsli Tarhonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:699 ZS: 33,5 TZS: 10,5 FH: 20,8 SZH:73 CK:17,5 SÓ: 3,2</p>	<p>Zöldségleves Stefánia vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 628 ZS: 28,1 TZS: 7,5 FH: 22,1 SZH:66,6 CK: 11,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Sárgaborsóleves Túrós derelye Vanília öntet Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 858 ZS: 23,8 TZS: 10,7 FH:31,5 SZH:117,3 CK: 28,3 SÓ: 3</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes rizs Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 650 ZS: 24,1 TZS: 3,7 FH: 24,2 SZH:83 CK: 6,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyros tál Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 560 ZS: 20,9 TZS: 2,9 FH: 24,9 SZH: 63,8 CK: 23,3 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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 6,1 SZH:32,6 CK:1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 270 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 11,7 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 198 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:7,5 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 192 ZS: 5,7 TZS: 0,8 FH: 7,7 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</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. 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 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.



Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sajtkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Tejeskávé Fonott kalács	Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Zsemle	Kakaós tej Pizzás leveles rúd		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:303 ZS: 8,7 TZS: 4,4 FH: 14,1 SZH:38 CK:10,7 SÓ: 1,1	EN: 342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK: 24,3 SÓ: 0,7	EN: 313 ZS: 6,8 TZS: 4 FH:16 SZH:41,3 CK: 9,8 SÓ: 1,1	EN: 353 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:50,9 CK: 21,4 SÓ: 0,9	EN: 353 ZS: 13,7 TZS: 7,4 FH: 9,5 SZH: 44,3 CK: 25,2 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Daragaluska leves Tojáskroket Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Palócleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös karalábéleves Kukoricapelyhes rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:633 ZS: 24,4 TZS: 7,1 FH: 22,5 SZH:68,7 CK:5,5 SÓ: 1,7	EN: 497 ZS: 6,3 TZS: 1,8 FH: 11,7 SZH:90,5 CK: 21,2 SÓ: 1,4	EN: 734 ZS: 26,1 TZS: 6,6 FH:23,4 SZH:97,6 CK: 41,8 SÓ: 1,1	EN: 609 ZS: 17,1 TZS: 4,7 FH: 22,5 SZH:87,4 CK: 22,5 SÓ: 2,9	EN: 856 ZS: 36,4 TZS: 7,9 FH: 21,7 SZH: 103,3 CK: 20 SÓ: 2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Túró desszert Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:236 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:29,4 CK:1,6 SÓ: 1,1	EN: 253 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7	EN: 269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4	EN: 219 ZS: 5 TZS: 1,4 FH: 7,5 SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,2	EN: 192 ZS: 5,1 TZS: 3,6 FH: 5,2 SZH: 29,6 CK: 8,2 SÓ: 0,6	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. 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 konzultációt 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 01. 17.–2022. 01. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Vajas pogácsa	Kakaós tej Teavaj Kifli	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 6,4 SZH:38,3	EN: 345 ZS: 10,3 SZH:48,5	EN: 313 ZS: 8 SZH:40,4	EN: 333 ZS: 5,4 SZH:57,4	EN: 276 ZS: 9,3 SZH: 37,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 3,4 CK:13,2	TZS: 6,2 CK: 22,4	TZS: 4 CK: 10,1	TZS: 2,4 CK: 26,1	TZS: 0,2 CK: 7,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 10,2 SÓ: 0,6	FH: 10,6 SÓ: 0,8	FH:12,9 SÓ: 1,3	FH: 10,2 SÓ: 1,4	FH: 8,2 SÓ: 1,4		

EBÉD

Karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai spagetti Reszelt sajt	Zöldséges pírított tésztalesves Mexikói csirkeragu Párolt rizs Narancs	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát Alma	Citromos kerti leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Görög gyümölcsleves Rántott sajt Burgonyapüré Vitaminaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:737 ZS: 37,1 SZH:65,9	EN: 630 ZS: 20,5 SZH:84,6	EN: 1140 ZS: 24,3 SZH:199,1	EN: 530 ZS: 14,6 SZH:74	EN: 681 ZS: 18,9 SZH: 104,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 10,9 CK:9	TZS: 3,8 CK: 19,5	TZS: 4,2 CK: 45,5	TZS: 5 CK: 13,4	TZS: 7,6 CK: 43,9	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 32,7 SÓ: 2	FH: 23,6 SÓ: 1,6	FH:35,9 SÓ: 2,3	FH: 21,2 SÓ: 2,1	FH: 19,2 SÓ: 2,1		

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Paradicsom	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek	Müzli szelet Kivi		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:248 ZS: 9,7 SZH:32,4	EN: 187 ZS: 3,1 SZH:27,4	EN: 272 ZS: 10,3 SZH:31	EN: 221 ZS: 8,3 SZH:27,7	EN: 131 ZS: 1,9 SZH: 25,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 5,6 CK:1,4	TZS: 0,8 CK: 0,4	TZS: 5,7 CK: 0,7	TZS: 2,8 CK: 1,2	TZS: 0,8 CK: 18,5	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 5,8 SÓ: 1,3	FH: 9,3 SÓ: 1,1	FH:11,6 SÓ: 1,3	FH: 8 SÓ: 1,3	FH: 2 SÓ: 0,1		

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 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 alsó tagozat

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Hot-dog Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 478 ZS: 17,1 TZS: 6,7 FH: 14,5 SZH:66,3 CK: 12,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Tejeskávé Zöldséges pizzás táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 347 ZS: 13 TZS: 6,8 FH:9,8 SZH:44 CK: 23,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13,4 SZH: 40,7 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>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Csikós sertéstokány Copfocska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:539 ZS: 24,1 TZS: 7,3 FH: 22,2 SZH:53,9 CK:3,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Legényfogó leves Tejbedara Kakaós szórát Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 590 ZS: 15,7 TZS: 6,2 FH: 22,9 SZH:81,5 CK: 52,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Sóska leves Színes levesgyöngy Kolbászos rakott burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 726 ZS: 29,6 TZS: 9 FH:19,3 SZH:76,7 CK: 25,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Lebbencsleves Csirke aprópecsenye Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 877 ZS: 33,2 TZS: 10,5 FH: 36,6 SZH:97,3 CK: 7,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Szezámmagos rántott halfilé Karottás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,11</p> <p>EN: 719 ZS: 22,5 TZS: 3,9 FH: 26,3 SZH: 101 CK: 20,7 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>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:304 ZS: 15,7 TZS: 4,2 FH: 5,2 SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:10,2 SZH:32,7 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Sajtkrém Császárszsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Epres 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. 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 munkatársainknál! 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Körözött Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:322 ZS: 9 TZS: 5,2 FH: 15,9 SZH:40,4 CK:11 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Kakaókrémes rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 330 ZS: 13 TZS: 7,3 FH: 9 SZH:40,7 CK: 21,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 7 TZS: 4 FH:13,6 SZH:41,8 CK: 10,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:587 ZS: 23,9 TZS: 5,4 FH: 20,6 SZH:69,5 CK:14,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott brokkoli kölessel Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12</p> <p>EN: 668 ZS: 29,8 TZS: 9,6 FH: 26,2 SZH:67,6 CK: 11,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós csusza Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 783 ZS: 18,8 TZS: 8,3 FH:31,1 SZH:114 CK: 15,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér Narancslé 100%-os Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 16,9 SZH:95,7 CK: 16,9 SÓ: 3,5</p>	<p>Zöldségreggeli Leves gyöngy Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 649 ZS: 22,6 TZS: 8 FH: 36,6 SZH: 73,3 CK: 5,1 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</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>Lenmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 6,9 TZS: 3,7 FH: 5,8 SZH:32,2 CK: 1 SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,4 SZH:31,1 CK: 0,5 SÓ: 1,4</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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) megtekinthető.