

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Kockasajt  
Kifli  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:536  
ZS: 17,1 TZS: 10,2 FH: 21,8  
SZH:68,1 CK:15,8 SÓ: 2,7

Tea  
Lenmagos tojáskrém  
Zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 436  
ZS: 8,6 TZS: 1,7 FH: 12,5  
SZH:70,9 CK: 11,4 SÓ: 1,5

Tea  
Meleg szendvics  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 636  
ZS: 27,7 TZS: 12,3 FH:24,7  
SZH:69,1 CK: 11,8 SÓ: 4

Tea  
Tejbedara

Allergének:  
1,7,12

EN: 308  
ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 10,2  
SZH:52,3 CK: 34,8 SÓ: 0,4

Tej  
Almás rúd

Allergének:  
1,7

EN: 563  
ZS: 23,8 TZS: 13,3 FH: 14,1  
SZH: 68,5 CK: 31,5 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkoli leves  
Lecsós virsli  
Tarhonya  
Alma

Allergének:  
1,3,6

EN:923  
ZS: 45,5 TZS: 14,9 FH: 28,6  
SZH:92,2 CK:16,9 SÓ: 3,7

Zöldségleves  
Stefánia vagdalt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 779  
ZS: 35 TZS: 9,5 FH: 28,6  
SZH:81,3 CK: 13,5 SÓ: 3,6

Sárgaborsóleves  
Túrós derelye  
Vaníliás öntet  
Kivi

Allergének:  
1,3,7

EN: 1079  
ZS: 29,6 TZS: 13,3 FH:40,1  
SZH:148,4 CK: 32,2 SÓ: 3,2

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Zöldborsós csirkemáj  
Petrezselymes rizs  
Sárgarépa káposztasaláta

Allergének:  
1

EN: 906  
ZS: 33 TZS: 5,1 FH: 35  
SZH:115,7 CK: 10,2 SÓ: 1,7

Gyros tál  
Almalé 100%-os

Allergének:  
12

EN: 728  
ZS: 28 TZS: 3,9 FH: 33,1  
SZH: 80 CK: 23,8 SÓ: 1,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Sertés aprópecsenye  
Zöldbabfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:688  
ZS: 27 TZS: 8,1 FH: 29,8  
SZH:75,6 CK:2,5 SÓ: 2,8

Sonkás kukoricás pizza  
Tea

Allergének:  
1,6,7,12

EN: 708  
ZS: 22 TZS: 8,2 FH: 26,8  
SZH:100,7 CK: 22,6 SÓ: 2,9

Rántott sertés szelet  
Petrezselymes burgonya  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,12

EN: 883  
ZS: 31,4 TZS: 7,9 FH:33,6  
SZH:109,9 CK: 10,6 SÓ: 3,4

Sült csirkecomb  
Zöldséges köles  
Paradicsomsaláta

Allergének:

EN: 757  
ZS: 22,1 TZS: 2,7 FH: 61,9  
SZH:77,1 CK: 10,1 SÓ: 4,6

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. 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.



## Nyíregyháza

## Középkiskola

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

|         | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   | szombat   | vasárnap  |
|---------|--|--|---|--|--|---|---|
| REGGELI | <p>Tej<br/>Méz<br/>Teavaj<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:599<br/>ZS:17,9 TZS:10,7 FH:16<br/>SZH:89,5 CK:38,5 SÓ:1,4</p>   | <p>Tea<br/>Tonhalkrém<br/>Hosszú zsemle<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,10,12</p> <p>EN:492<br/>ZS:11,8 TZS:5,5 FH:17,1<br/>SZH:79,8 CK:9,3 SÓ:1,6</p>  | <p>Tea<br/>Gyümölcs joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:421<br/>ZS:5,1 TZS:2,7 FH:11,8<br/>SZH:79,8 CK:26,4 SÓ:1,2</p>                 | <p>Tej<br/>Soproni felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:504<br/>ZS:14,7 TZS:5,7 FH:19,6<br/>SZH:65,4 CK:12,2 SÓ:3,1</p>  | <p>Tej<br/>Hagymás tojásrántotta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:640<br/>ZS:23,4 TZS:5,3 FH:30,7<br/>SZH:67,5 CK:12,2 SÓ:2,9</p>                                       | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
| EBÉD    | <p>Zellerkrémleves<br/>Borsos sertéstokány<br/>Bulgur<br/>Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10,12</p> <p>EN:897<br/>ZS:35,4 TZS:10,6 FH:32,6<br/>SZH:95,2 CK:7,2 SÓ:2,4</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Tojáskrokket<br/>Majorannás burgonyafőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Körte</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:592<br/>ZS:8 TZS:2,2 FH:14,2<br/>SZH:106,4 CK:21,4 SÓ:1,5</p> | <p>Palócleves<br/>Mákos metélt<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:977<br/>ZS:35,2 TZS:8,9 FH:31,4<br/>SZH:128,7 CK:52,2 SÓ:1,1</p>             | <p>Kertészleves<br/>Húsgombóc<br/>Paradicsommártás<br/>Főtt burgonya fél adag<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN:790<br/>ZS:23 TZS:6,2 FH:29,4<br/>SZH:111,1 CK:28,1 SÓ:3,2</p> | <p>Tejfölös karalábéleves<br/>Kukoricapelyhes rántott halfilé<br/>Zöldséges rizs<br/>Tartármártás<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10</p> <p>EN:1163<br/>ZS:52 TZS:11,5 FH:28,5<br/>SZH:135,2 CK:23,7 SÓ:2,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
| VACSORA | <p>Francia rakott burgonya<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN:430<br/>ZS:14,5 TZS:4,3 FH:12<br/>SZH:53,2 CK:8,9 SÓ:1,8</p>                             | <p>Carbonara ragu<br/>Galuska</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:632<br/>ZS:30,4 TZS:11,2 FH:28,2<br/>SZH:78,6 CK:0 SÓ:3,4</p>  | <p>Rántott gomba<br/>Rizibizi<br/>Tejfölös uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:746<br/>ZS:23,1 TZS:4,6 FH:21,9<br/>SZH:109 CK:8,3 SÓ:2,9</p> | <p>Orosz hússaláta<br/>Zsemle<br/>Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN:1017<br/>ZS:44,4 TZS:13 FH:34<br/>SZH:107,4 CK:19,8 SÓ:2,4</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>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. 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 01. 17.–2022. 01. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:523  
ZS: 21,8 TZS: 11,8 FH: 12,4  
SZH:64,5 CK:26,5 SÓ: 0,8

Tea  
Szezám-magos sajtkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7,11,12

EN: 378  
ZS: 6,2 TZS: 3,1 FH: 13  
SZH:64,9 CK: 11 SÓ: 1,5

Tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6,7,12

EN: 443  
ZS: 12 TZS: 3,4 FH:14,1  
SZH:65 CK: 11,6 SÓ: 2,1

Tej  
Meleg szendvics

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 715  
ZS: 31,3 TZS: 14,5 FH: 31,5  
SZH:69,8 CK: 14,1 SÓ: 4,3

Tejeskávé  
Tojáslepeny  
Szezám-magos zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,11

EN: 627  
ZS: 17,5 TZS: 5,4 FH: 25,7  
SZH: 85,2 CK: 27 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karfiolkrémleves  
Pírtott napraforgómag  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN:1035  
ZS: 52,7 TZS: 15,5 FH: 45,7  
SZH:91,8 CK:12,7 SÓ: 2,4

Zöldséges pírított tészta leves  
Mexikói csirkeragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,9

EN: 828  
ZS: 27,3 TZS: 5,2 FH: 31,5  
SZH:110,8 CK: 20,9 SÓ: 1,9

Babgulyás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szilvatöltelikes gombóc  
Fahéjas szórát  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN: 1410  
ZS: 31,3 TZS: 5,6 FH:45,6  
SZH:241,6 CK: 53 SÓ: 2,7

Citromos kerti leves  
Sült virsli  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 731  
ZS: 24,6 TZS: 8,5 FH: 29,8  
SZH:92 CK: 16,2 SÓ: 3,5

Görög gyümölcsleves  
Rántott sajt  
Burgonyapüré  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 1080  
ZS: 34,1 TZS: 13,4 FH: 32,6  
SZH: 155,1 CK: 63 SÓ: 4,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Pincepörkölt  
Kovászos uborka

Allergének:  
1,12

EN:540  
ZS: 28,1 TZS: 7,1 FH: 22,4  
SZH:46,6 CK:2 SÓ: 2,6

Zöldséges tócsni  
Fokhagymás tejföl  
Hosszú zsemle  
Tea

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN: 938  
ZS: 19,6 TZS: 6,9 FH: 25,3  
SZH:153,4 CK: 11,2 SÓ: 1,9

Gyros csirkecsíkok  
Pírtott burgonya  
Friss saláta  
Joghurt öntet

Allergének:  
7,12

EN: 672  
ZS: 29,5 TZS: 4,8 FH:34,6  
SZH:61,1 CK: 4,4 SÓ: 1,9

Hamburger  
Tea

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 820  
ZS: 40,9 TZS: 18,4 FH: 30,2  
SZH:80,8 CK: 25,7 SÓ: 4,2

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. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélek; 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

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej  
Kockasajt  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:600  
ZS: 17,1 TZS: 10,2 FH: 21,8  
SZH:84,2 CK:29,7 SÓ: 2,7

Tej  
Tojásrántotta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,3,7

EN: 622  
ZS: 23,4 TZS: 5,3 FH: 30,3  
SZH:63,9 CK: 12,2 SÓ: 2,9

Kakaós tej  
Hot-dog  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 1095  
ZS: 38,3 TZS: 15,8 FH: 37,2  
SZH: 146,5 CK: 36,8 SÓ: 5,5

Tea  
Májkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,12

EN: 362  
ZS: 7,6 TZS: 2,4 FH: 13,7  
SZH:56,5 CK: 10,4 SÓ: 2,2

Tea  
Zabkása  
Fahéjas szórat

Allergének:  
1,7,12

EN: 451  
ZS: 6,2 TZS: 1,9 FH: 12,3  
SZH: 81,3 CK: 51,6 SÓ: 0,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves  
Csikós sertéstokány  
Copfocska tészta

Allergének:  
1,3,7

EN:778  
ZS: 35,9 TZS: 11,1 FH: 32,2  
SZH:77,9 CK:5 SÓ: 2,1

Legényfogó leves  
Tejbedara  
Kakaós szórat  
Körte

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 707  
ZS: 20,2 TZS: 7,8 FH: 28,4  
SZH:93,7 CK: 58,9 SÓ: 0,7

Sóska leves  
Színes levesgyöngy  
Kolbásos rakott burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,6,7,12

EN: 880  
ZS: 34,5 TZS: 10,6 FH:23,2  
SZH:96,5 CK: 34,4 SÓ: 3,4

Lebbencsleves  
Csirke aprópecsenye  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Nápolyi

Allergének:  
1,7,12

EN: 1129  
ZS: 43,9 TZS: 14 FH: 48,4  
SZH:122,1 CK: 10 SÓ: 3,3

Paradicsomleves  
Szezámmagos rántott halfilé  
Karottás rizs  
Tzatziki saláta

Allergének:  
1,3,4,7,9,11

EN: 953  
ZS: 29 TZS: 5,1 FH: 34,1  
SZH: 136,4 CK: 28,6 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tojásropogós  
Burgonyapüré  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1230  
ZS: 46,2 TZS: 8 FH: 44,2  
SZH:147,3 CK:16,2 SÓ: 7,1

Gombapaprikás  
Galuska

Allergének:  
1,3,7

EN: 540  
ZS: 14,2 TZS: 3,2 FH: 15,7  
SZH:83,3 CK: 0,9 SÓ: 1

Borzas csirkecomb filé  
Petrezselymes rizs  
Reszelt sajt  
Tejföl

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 1151  
ZS: 63,8 TZS: 15 FH:41,3  
SZH:96,6 CK: 2,3 SÓ: 1,9

Slambuc  
Cékla savanyúság  
Tea

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 978  
ZS: 38,1 TZS: 13,3 FH: 28,2  
SZH:128,5 CK: 16,9 SÓ: 3,7

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. 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 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

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Méz  
Margarin  
Kifli

Tejeskávé  
Meleg szendvics  
Kígyóborka

Tea  
Bundás kenyér  
Zöldpaprika

Tej  
Olasz felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Tea  
Erdei gyümölcsös joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7,10

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:521  
ZS: 9,5 TZS: 3,9 FH: 16  
SZH:89,3 CK:38,4 SÓ: 1,6

EN: 777  
ZS: 31,4 TZS: 14,5 FH: 32  
SZH:84,8 CK: 27,2 SÓ: 4,4

EN: 490  
ZS: 20,3 TZS: 2,5 FH:14,8  
SZH:59,3 CK: 10,2 SÓ: 1,3

EN: 523  
ZS: 15,4 TZS: 5,6 FH: 20,2  
SZH:65,2 CK: 12,4 SÓ: 2,8

EN: 421  
ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 12,1  
SZH: 79,8 CK: 26,4 SÓ: 1,2

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves  
Sertéspörkölt  
Paradicsomos káposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tarhonyaleves  
Rakott brokkoli kölessel  
Müzli szelet

Lencseleves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Túrós csusza  
Kivi

Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság  
Narancslé 100%-os  
Félbarna kenyér  
Alma

Zöldségrépaleves  
Leves gyöngy  
Csirkemell lilahagymás  
sajtkrémmel  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,9

Allergének:  
1,5,6,7,12

Allergének:  
1,3,7,10

Allergének:  
1,6,10,12

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:773  
ZS: 33,6 TZS: 7,8 FH: 28,4  
SZH:86,1 CK:16,9 SÓ: 2,9

EN: 796  
ZS: 35,4 TZS: 11,4 FH: 31,3  
SZH:80,7 CK: 12,2 SÓ: 1,4

EN: 1019  
ZS: 24,4 TZS: 10,7 FH:41,4  
SZH:147,9 CK: 15,9 SÓ: 2,7

EN: 797  
ZS: 22 TZS: 5,9 FH: 22,7  
SZH:117 CK: 18,7 SÓ: 4,7

EN: 833  
ZS: 27,4 TZS: 9,8 FH: 46,8  
SZH: 98 CK: 6,9 SÓ: 1,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Vadas sertésragu  
Bulgur

Rántott karfiol  
Petrezselymes burgonya  
Házi csalamádé

Margaréta pizza  
Tea

Töltött csirkecomb  
Francia saláta  
Hosszú zsemle

Allergének:  
1,7,9,10,12

Allergének:  
1,3,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:801  
ZS: 31,1 TZS: 8,1 FH: 27,1  
SZH:85,1 CK:8,4 SÓ: 0,3

EN: 845  
ZS: 22,1 TZS: 2,4 FH: 22,7  
SZH:131,8 CK: 9 SÓ: 0,5

EN: 738  
ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH:22,6  
SZH:108,7 CK: 24,3 SÓ: 2,1

EN: 803  
ZS: 27,2 TZS: 7 FH: 57  
SZH:77 CK: 5,8 SÓ: 3,4

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