

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Körözött Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:322 ZS: 9 TZS: 5,2 FH: 15,9 SZH:40,4 CK:11 SÓ: 0,9	Tej Kakaókrémes rúd <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 330 ZS: 13 TZS: 7,3 FH: 9 SZH:40,7 CK: 21,7 SÓ: 0,7	Tej Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 304 ZS: 7 TZS: 4 FH:13,6 SZH:41,8 CK: 10,5 SÓ: 1,5	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 216 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH: 33,3 CK: 8 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:587 ZS: 23,9 TZS: 5,4 FH: 20,6 SZH:69,5 CK:14,2 SÓ: 2,6	Tarhonyaleves Rakott brokkoli kölessel Müzli szelet <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12 EN: 668 ZS: 29,8 TZS: 9,6 FH: 26,2 SZH:67,6 CK: 11,3 SÓ: 1,4	Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós csusza Kivi <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 783 ZS: 18,8 TZS: 8,3 FH:31,1 SZH:114 CK: 15,1 SÓ: 2,3	Paprikásburgonya virslivel Narancslé 100%-os Cékla savanyúság Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 602 ZS: 15,9 TZS: 4,9 FH: 16,5 SZH:90,3 CK: 16,9 SÓ: 3,7	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 649 ZS: 22,6 TZS: 8 FH: 36,6 SZH: 73,3 CK: 5,1 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:277 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7	Lenmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 6,8 TZS: 3,6 FH: 5 SZH:27,1 CK: 1 SÓ: 1	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,7 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2	Mese fit Detki keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2	<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. 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 02. 07.–2022. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Teavaj
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:433
ZS:18,5 TZS:10,5 FH:11,2
SZH:52,6 CK:27,7 SÓ:0,8

Tej
Póréhagymás túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:315
ZS:6,6 TZS:3,9 FH:15,5
SZH:42,5 CK:9,9 SÓ:1,3

Vaníliás tej
Zabpelyhes rúd

Allergének:
1,6,7

EN:327
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,8
SZH:53,5 CK:23,2 SÓ:0,6

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN:359
ZS:9,4 TZS:5,1 FH:10,8
SZH:52,9 CK:21,2 SÓ:1,3

Tea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,7,12

EN:211
ZS:4,2 TZS:2,3 FH:7,3
SZH:34,4 CK:8,4 SÓ:1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves
Tarhonyás hús
Házi csalamádé
Mandarin

Allergének:
1,7

EN:605
ZS:22,5 TZS:6,5 FH:23,5
SZH:72,9 CK:19,6 SÓ:0,2

Lebbencsleves
Főtt tojás
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Múzli szelet

Allergének:
1,3,5,6,7,12

EN:590
ZS:12,8 TZS:4,6 FH:21,9
SZH:89 CK:18,8 SÓ:1,4

Nyírségi gombóclevés sertéshús
Meggyes-mákos kevert sütemény
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN:586
ZS:23,2 TZS:6,6 FH:18,3
SZH:72,4 CK:41,2 SÓ:0,4

Köménymaglevés
Kenyérkocka
Hentes sertéstokány
Párolt rizs
Körte

Allergének:
1,6,10,12

EN:724
ZS:29,3 TZS:7,4 FH:22,4
SZH:92,7 CK:21,1 SÓ:1,2

Gyümölcsleves
Rántott halfilé
Burgonyapüré
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:714
ZS:16,8 TZS:4,9 FH:25,9
SZH:109,6 CK:30,2 SÓ:2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:197
ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,5
SZH:27,2 CK:1,1 SÓ:1

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:248
ZS:9,5 TZS:3,5 FH:8,2
SZH:30,5 CK:0,7 SÓ:1,4

Edami sajt
Margarin
Hosszú zsemle

Allergének:
1,6,7

EN:275
ZS:9,7 TZS:5,8 FH:13,1
SZH:34,3 CK:0 SÓ:1,3

Tojáskrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7,10

EN:196
ZS:4,9 TZS:2,2 FH:6,8
SZH:28 CK:0,9 SÓ:0,8

Őszibarackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:250
ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7

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. Csillagfűrt; 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.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 02. 14.–2022. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Főtt tojás
Zsemle
Kígyóborka

Tej
Briós

Tej
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Kakaós tej
Fatörzs kifli

Tej
Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:338
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 13,3
SZH:50,9 CK:20 SÓ: 1

EN: 267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6

EN: 319
ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH:15,5
SZH:43,3 CK: 12,8 SÓ: 1

EN: 319
ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 10,3
SZH:50,3 CK: 25,4 SÓ: 0,6

EN: 286
ZS: 7,4 TZS: 3,2 FH: 14,4
SZH: 35,7 CK: 9,6 SÓ: 1,7

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Káposztás bableves füstölt hússal
Sajtos tejfőlés hosszú metélt
Narancs

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Brassói aprópecsenye
Csemege uborka

Tojásleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér
Kivi

Zöldségleves
Sült virsli
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Tiramisu töltelékű piskóta szelet

Paradicsomleves
Fűszeres sült karajszelét
Zöldséges bulgur
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,3,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:833
ZS: 34,1 TZS: 13,6 FH: 36,4
SZH:87,2 CK:21,1 SÓ: 2,1

EN: 923
ZS: 35,6 TZS: 9,7 FH: 28,5
SZH:110,9 CK: 5,6 SÓ: 3,2

EN: 656
ZS: 31,4 TZS: 8,2 FH:24,4
SZH:62,4 CK: 14,2 SÓ: 0,8

EN: 487
ZS: 19,6 TZS: 7,4 FH: 17,3
SZH:59 CK: 11,3 SÓ: 2,5

EN: 731
ZS: 26,4 TZS: 4,2 FH: 29,7
SZH: 84,9 CK: 28,6 SÓ: 3,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Trappista sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Zala felvágott
Margarin
Császárszemle
Jégcsapretek

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:278
ZS: 15,5 TZS: 4,1 FH: 4,4
SZH:27,4 CK:0,4 SÓ: 0,7

EN: 193
ZS: 5,7 TZS: 0,8 FH: 7,7
SZH:28,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3

EN: 274
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6
SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7

EN: 255
ZS: 9,5 TZS: 3,3 FH: 8,5
SZH:31,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

EN: 203
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7
SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2

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. 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 02. 21.–2022. 02. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Tojáskrém Hosszú zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:329 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 14,1 SZH:44,9 CK:9,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Finom túrókrém Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 16,3 SZH:49 CK: 21,8 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 313 ZS: 6,4 TZS: 3,4 FH:10,3 SZH:49,6 CK: 23,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:47,5 CK: 22,3 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 7 TZS: 4,1 FH: 13,1 SZH: 36,6 CK: 10,5 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara Pizzás táská</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:724 ZS: 28,3 TZS: 10,5 FH: 24,7 SZH:89,7 CK:22,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Minestrone leves Tojáskrokket Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 800 ZS: 24,8 TZS: 6,2 FH: 24,3 SZH:111 CK: 17,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Narancslé 100%-os Bácskai rizses hús Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 600 ZS: 21,8 TZS: 6,4 FH:18 SZH:78,5 CK: 9,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Bakonyi betyárleves Túrós csusza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 659 ZS: 28,8 TZS: 13,7 FH: 29 SZH:62,9 CK: 3,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Tejfőlés karalábéleves Szezámagos rántott halfilé Vajás burgonya Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12</p> <p>EN: 678 ZS: 22,4 TZS: 5,9 FH: 26,1 SZH: 86,2 CK: 4,9 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 8,1 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 250 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,3 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:11,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Császárszemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 252 ZS: 9,6 TZS: 3,7 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 1,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 127 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést 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. 02. 28.–2022. 03. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK: 26 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 223 ZS: 5 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p>Vaníliás tej Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 549 ZS: 18 TZS: 9,1 FH: 12,9 SZH:66 CK: 35,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Korpás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 301 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 10,4 SZH: 34,7 CK: 10,3 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>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Borsos sertéstokány Rizibizi Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:656 ZS: 26,7 TZS: 7 FH: 22,5 SZH:79 CK:11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Francia rakott burgonya Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 341 ZS: 10,7 TZS: 3,1 FH: 11,2 SZH:42,8 CK: 6,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér Tejbedara Kakaós szórát Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 743 ZS: 17,2 TZS: 6,5 FH:26,7 SZH:111,5 CK: 52,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Csontleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 634 ZS: 22,3 TZS: 5,6 FH: 25,5 SZH:73,1 CK: 0,8 SÓ: 3,2</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 620 ZS: 13,6 TZS: 2,5 FH: 25,1 SZH: 98,6 CK: 43,2 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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépás savanyúkáposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:260 ZS: 12,5 TZS: 5,9 FH: 5,7 SZH:29,4 CK:2,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 207 ZS: 7,3 TZS: 1,1 FH: 8,3 SZH:28,2 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,8 SZH:32,7 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 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. Csillagfűt; 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.