

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:521 ZS: 9,5 TZS: 3,9 FH: 16 SZH:89,3 CK:38,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tejeskávé Meleg szendvics Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 777 ZS: 31,4 TZS: 14,5 FH: 32 SZH:84,8 CK: 27,2 SÓ: 4,4</p>	<p>Tea Bundás kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 490 ZS: 20,3 TZS: 2,5 FH:14,8 SZH:59,3 CK: 10,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 523 ZS: 15,4 TZS: 5,6 FH:20,2 SZH:65,2 CK: 12,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Tea Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 421 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 12,1 SZH: 79,8 CK: 26,4 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>
--	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Csontleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:773 ZS: 33,6 TZS: 7,8 FH: 28,4 SZH:86,1 CK:16,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott brokkoli kölessel Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12</p> <p>EN: 796 ZS: 35,4 TZS: 11,4 FH: 31,3 SZH:80,7 CK: 12,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós csusza Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 1019 ZS: 24,4 TZS: 10,7 FH:41,4 SZH:147,9 CK: 15,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Paprikásburgonya virslivel Narancslé 100%-os Cékla savanyúság Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 762 ZS: 22,1 TZS: 6,8 FH: 22 SZH:109,3 CK: 18,8 SÓ: 4,9</p>	<p>Zöldségrépaleves Leves gyöngy Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 833 ZS: 27,4 TZS: 9,8 FH: 46,8 SZH: 98 CK: 6,9 SÓ: 1,1</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>
---	--	--	--	--	--	--

VACSORA

<p>Vadas sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:801 ZS: 31,1 TZS: 8,1 FH: 27,1 SZH:85,1 CK:8,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Rántott karfiol Petrezselymes burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 845 ZS: 22,1 TZS: 2,4 FH: 22,7 SZH:131,8 CK: 9 SÓ: 0,5</p>	<p>Margaréta pizza Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 738 ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH:22,6 SZH:108,7 CK: 24,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Töltött csirkecomb Francia saláta Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 803 ZS: 27,2 TZS: 7 FH: 57 SZH:77 CK: 5,8 SÓ: 3,4</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>	<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 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 02. 07.–2022. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamellás tej
Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:585
ZS: 17 TZS: 10,2 FH: 21,3
SZH:81,2 CK:29,7 SÓ: 2,6

Tej
Májkrém
Császárszemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN: 558
ZS: 15,9 TZS: 7,1 FH: 22,1
SZH:77,2 CK: 15,3 SÓ: 2,5

Vaníliás tej
Meleg szendvics
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10

EN: 786
ZS: 31,4 TZS: 14,5 FH:31,9
SZH:87,2 CK: 28,1 SÓ: 4,4

Tej
Körözött
Zsemle
Kigyóborka

Allergének:
1,7,12

EN: 499
ZS: 8,5 TZS: 4,8 FH: 23,6
SZH:73,6 CK: 13 SÓ: 1,7

Tej
Gabonapehely
Alma

Allergének:
1,6,7

EN: 331
ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 10,4
SZH: 54,7 CK: 36,7 SÓ: 0,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbabweles
Tarhonyás hús
Házi csalamádé

Allergének:
1,7

EN:790
ZS: 32,2 TZS: 9,2 FH: 31,9
SZH:89 CK:14,3 SÓ: 0,2

Lebbencsleves
Főtt tojás
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Múzli szelet

Allergének:
1,3,5,6,7,12

EN: 779
ZS: 19,7 TZS: 6,9 FH: 31
SZH:107,3 CK: 21,6 SÓ: 1,9

Nyírségi gombóclevés sertéshús
Meggyes-mákos kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,12

EN: 610
ZS: 27,3 TZS: 8,3 FH:21,6
SZH:65,3 CK: 30,4 SÓ: 0,5

Köménymaglevés
Kenyérkocka
Hentes sertéstokány
Párolt rizs
Körte

Allergének:
1,6,10,12

EN: 946
ZS: 39 TZS: 9,9 FH: 29,8
SZH:116,9 CK: 21,8 SÓ: 1,7

Gyümölcsleves
Rántott halfilé
Burgonyapüré
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 936
ZS: 20,8 TZS: 6,4 FH: 33,4
SZH: 146,7 CK: 41,5 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Köményes sertéssült
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN:693
ZS: 30,8 TZS: 8,2 FH: 27,9
SZH:69,7 CK:13,3 SÓ: 3

Langalló sajttal
Tea

Allergének:
1,6,7,12

EN: 846
ZS: 36,9 TZS: 15,1 FH: 29,2
SZH:95,2 CK: 13,2 SÓ: 2,2

Gyros csirkecsikok
Pírtott burgonya
Friss saláta

Allergének:
12

EN: 638
ZS: 28 TZS: 3,9 FH:33,1
SZH:57,8 CK: 1,6 SÓ: 1,9

Zöldséges tócsni
Fokhagymás tejföl
Tea

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 609
ZS: 18,2 TZS: 6,2 FH: 14,7
SZH:85 CK: 11,2 SÓ: 0,5

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 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 02. 14.–2022. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tejeskávé
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Májkrém
Búzakorpás diákrúd
Jégcsapretek

Kakaós tej
Pizzás leveles rúd

Tea
Bundás kenyér
Paradicsom

Tea
Tejbedara
Fahéjas szórát

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:566
ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 14,7
SZH:103,4 CK:49,9 SÓ: 2,2

EN: 428
ZS: 9,4 TZS: 3,6 FH: 15,2
SZH:69,6 CK: 12,5 SÓ: 2,4

EN: 389
ZS: 14,5 TZS: 7,9 FH:11
SZH:49,6 CK: 30,5 SÓ: 0,9

EN: 491
ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,7
SZH:59,7 CK: 10,2 SÓ: 1,3

EN: 365
ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 10,3
SZH: 67,1 CK: 47,4 SÓ: 0,4

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

Paradicsomleves
Fűszeres sült karajszület
Zöldséges bulgur
Vitaminaláta

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:1108
ZS: 46,6 TZS: 18,5 FH: 49,3
SZH:113,5 CK:23,1 SÓ: 2,9

EN: 1287
ZS: 50,4 TZS: 13,7 FH: 39,6
SZH:153,1 CK: 7,2 SÓ: 4

EN: 792
ZS: 38,8 TZS: 9,9 FH:29,3
SZH:73,2 CK: 14,7 SÓ: 1

EN: 552
ZS: 23,7 TZS: 7,9 FH: 23,5
SZH:55,6 CK: 2,3 SÓ: 3,7

EN: 982
ZS: 34 TZS: 5,3 FH: 38,3
SZH: 118,6 CK: 40,1 SÓ: 4,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Margaréta pizza
Limonádé

Lenmagos zöldséges tojásropogós
Tököfőzelék
Félbarna kenyér

Majorannás sertéstokány
Főtt burgonya

Rántott sajt
Francia saláta

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:741
ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH: 22,6
SZH:109,7 CK:25,3 SÓ: 2,1

EN: 910
ZS: 41,1 TZS: 6,9 FH: 30,3
SZH:98,4 CK: 12,7 SÓ: 5

EN: 592
ZS: 26,7 TZS: 7,9 FH:23,9
SZH:56,3 CK: 0,5 SÓ: 1

EN: 1035
ZS: 56,5 TZS: 23,2 FH: 39,8
SZH:85,1 CK: 6 SÓ: 3,2

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. 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.



ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 02. 21.–2022. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej
Kockasajt
Kifli
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:605
ZS: 17,3 TZS: 10,3 FH: 22,2
SZH:84,4 CK:30,8 SÓ: 2,6

Tej
Meleg szendvics
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10

EN: 725
ZS: 31,4 TZS: 14,5 FH: 31,9
SZH:71,4 CK: 14,1 SÓ: 4,3

Tejeskávé
Tojásrántotta
Félbarna kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,3,7

EN: 683
ZS: 22,8 TZS: 5 FH:30,2
SZH:80,5 CK: 25,3 SÓ: 3,3

Karamellás tej
Sajtos rúd

Allergének:
1,3,7

EN: 536
ZS: 23 TZS: 12,1 FH: 15
SZH:63,3 CK: 25,6 SÓ: 3

Tej
Almás táska

Allergének:
1,3,7

EN: 444
ZS: 16,8 TZS: 9,5 FH: 12,1
SZH: 55,5 CK: 24,5 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara
Pizzás táska

Allergének:
1,3,7

EN:1064
ZS: 41,5 TZS: 16,2 FH: 34,2
SZH:134,2 CK:29,5 SÓ: 3,9

Minestrone leves
Tojáskrokket
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 1234
ZS: 44,7 TZS: 11,1 FH: 39,9
SZH:156,1 CK: 20,8 SÓ: 4,4

Narancslé 100%-os
Bácskai rizses hús
Vitaminaláta

Allergének:
12

EN: 805
ZS: 30,1 TZS: 8,8 FH:25,3
SZH:103,3 CK: 13,2 SÓ: 2,6

Bakonyi betyárleves
Túrós csusza

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 882
ZS: 37,9 TZS: 17,9 FH: 38,9
SZH:85,8 CK: 4 SÓ: 2

Tejfőlés karalábeleves
Szezámagos rántott halfilé
Vajás burgonya
Almakompót

Allergének:
1,3,4,7,11,12

EN: 886
ZS: 29 TZS: 8 FH: 33,7
SZH: 113 CK: 5,2 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Sertés flekken
Burgonyapüré
Párolt káposzta fél adag

Allergének:
1,7,12

EN:832
ZS: 43,4 TZS: 12,2 FH: 28,5
SZH:74,9 CK:12,4 SÓ: 2,2

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

Reszelt csirkemáj
Bulgur
Csemege uborka

Allergének:
1,10,12

EN: 714
ZS: 22,2 TZS: 5,5 FH:33,9
SZH:78,6 CK: 4,7 SÓ: 2,3

Rántott karfiol
Majonézes kukoricasaláta

Allergének:
1,3,7,10

EN: 844
ZS: 44,2 TZS: 9,7 FH: 22,1
SZH:78 CK: 13,4 SÓ: 3

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:491 ZS: 11,3 TZS: 4,7 FH: 20,8 SZH:69,2 CK:12,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Sajtkrém Hosszú zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 526 ZS: 9,8 TZS: 5,9 FH: 23 SZH:82 CK: 12,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Kakaós tej Burgonyás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 538 ZS: 17 TZS: 9,1 FH:15,2 SZH:75,1 CK: 28,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Vaníliás tej Tökmagos vajkrém Búzakorpás diákrúd Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 572 ZS: 16,2 TZS: 9 FH: 18,5 SZH:83,3 CK: 29 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Bundás kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 578 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 22 SZH: 61,5 CK: 12,5 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Borsos sertéstokány Rizibizi Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:902 ZS: 37,8 TZS: 10,3 FH: 32 SZH:105,3 CK:11,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Kolbásos rakott burgonya Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 683 ZS: 28,6 TZS: 10,2 FH: 23,3 SZH:60,8 CK: 7,6 SÓ: 2</p>	<p>Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér Tejbedara Kakaós szórát Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 902 ZS: 22,4 TZS: 8,3 FH:33,2 SZH:131,2 CK: 58,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csontleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 857 ZS: 34,3 TZS: 9,2 FH: 35,2 SZH:89,7 CK: 0,9 SÓ: 4,5</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 874 ZS: 19,6 TZS: 3,6 FH: 36,3 SZH: 137 CK: 59,8 SÓ: 3,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	--	---	---

VACSORA

<p>Hot-dog pirított hagymával és csemege uborkával Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN:935 ZS: 34,2 TZS: 13,5 FH: 29 SZH:127,4 CK:19,5 SÓ: 5,2</p>	<p>Juhtúrós sztrapacska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 565 ZS: 24,7 TZS: 14,3 FH: 26,2 SZH:52,3 CK: 1,8 SÓ: 2,1</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>Rántott sertés szelet Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 923 ZS: 36 TZS: 8,4 FH: 33,5 SZH:109,6 CK: 10,6 SÓ: 4,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. 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) megtekinthető.