

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:307  
ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6  
SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4  
SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2

Tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 255  
ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH:8,1  
SZH:39,5 CK: 8 SÓ: 1

Vaníliás tej  
Túrós táska

Allergének:  
1,3,7

EN: 549  
ZS: 18 TZS: 9,1 FH: 12,9  
SZH:66 CK: 35,2 SÓ: 0,7

Tej  
Korpás pogácsa

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 301  
ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 10,4  
SZH: 34,7 CK: 10,3 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Borsos sertéstokány  
Rizibizi  
Mandarin

Allergének:  
1

EN:732  
ZS: 30,4 TZS: 8,3 FH: 26,3  
SZH:85,7 CK:11,4 SÓ: 1,6

Kertészleves  
Francia rakott burgonya  
Fejes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 377  
ZS: 12,2 TZS: 3,4 FH: 12,1  
SZH:47 CK: 7,4 SÓ: 0,8

Gulyásleves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Tejbedara  
Kakaós szórát  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 755  
ZS: 17,3 TZS: 6,6 FH:26,9  
SZH:113,8 CK: 54,4 SÓ: 1,1

Csontleves  
Sült virsli  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN: 667  
ZS: 20,5 TZS: 5,4 FH: 26,1  
SZH:84,3 CK: 12 SÓ: 3,2

Görög gyümölcsleves  
Csirkepörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 691  
ZS: 16,3 TZS: 2,9 FH: 29,5  
SZH: 105,7 CK: 44,6 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépas savanyú  
káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN:292  
ZS: 12,6 TZS: 5,9 FH: 6,6  
SZH:36 CK:3,8 SÓ: 2,7

Baromfi párizsi  
Margarin  
Szezámagos zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6,11

EN: 207  
ZS: 7,3 TZS: 1,1 FH: 8,3  
SZH:28,2 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Trappista sajt  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 271  
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6  
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Csirkemell sonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 212  
ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,8  
SZH:32,7 CK: 0,4 SÓ: 1,6

Natúr joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 220  
ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8  
SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5

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

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022. 03. 07.–2022. 03. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Teavaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:433 ZS:18,5 TZS:10,5 FH:11,2 SZH:52,6 CK:27,7 SÓ:0,8</p>	<p>Tej Magvas rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,11</p> <p>EN: 257 ZS: 5,3 TZS: 2,4 FH: 11,8 SZH:36,7 CK: 9,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Edami sajt Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 286 ZS: 11,2 TZS: 5,9 FH:12,3 SZH:34,2 CK: 7,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Banános túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 255 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,2 SZH:44,9 CK: 13,7 SÓ: 0,9</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:769 ZS: 29,9 TZS: 9,6 FH: 29,7 SZH:87,5 CK:15,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldborsóleves Sertés brassói aprópecsenye Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 761 ZS: 31,8 TZS: 9,6 FH: 27,1 SZH:83,6 CK: 10,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 758 ZS: 24,7 TZS: 7,1 FH:24,3 SZH:105,1 CK: 32 SÓ: 0,3</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sós-kamartás Főtt burgonya Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 608 ZS: 15,8 TZS: 5,7 FH: 22,9 SZH:87,1 CK: 22,9 SÓ: 1</p>	<p>Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 944 ZS: 38,4 TZS: 9,4 FH: 32,4 SZH: 111,6 CK: 9,2 SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Lenmagos sajtkrém Búzakorpás diákrúd Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 8,6 SZH:29,5 CK:2,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 240 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:31,5 CK: 0,8 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: 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022. 03. 14.–2022. 03. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé Fatörzs kifli		Tej Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 310 ZS: 6,5 SZH: 49	TZS: 3,5 FH: 10 CK: 23,4 SÓ: 0,6	EN: 300 ZS: 6,6 SZH: 41,8	TZS: 3,8 FH: 13,3 CK: 10,4 SÓ: 1,5	EN: 248 ZS: 5,3 SZH: 38,3
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:			TZS: 2,1 CK: 8 SÓ: 1	FH: 7,8	EN: ZS: SZH:
FH: SÓ:	FH: SÓ:					TZS: CK: SÓ:
						EN: ZS: SZH:
						TZS: CK: SÓ:
						EN: ZS: SZH:
						TZS: CK: SÓ:

EBÉD

Pihenőnap	Ünnepnap	Tejfőles zöldbaleves Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet		Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Pesztós zöldségleves Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 841 ZS: 27,1 SZH: 105,8	TZS: 6,7 FH: 33,8 CK: 17,7 SÓ: 4,9	EN: 833 ZS: 30,2 SZH: 97,9	TZS: 8,2 FH: 36,6 CK: 17,1 SÓ: 3,3	EN: 668 ZS: 22,4 SZH: 75
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:			TZS: 5,9 CK: 2,6 SÓ: 1,8	FH: 40,4	EN: ZS: SZH:
FH: SÓ:	FH: SÓ:					TZS: CK: SÓ:
						EN: ZS: SZH:
						TZS: CK: SÓ:
						EN: ZS: SZH:
						TZS: CK: SÓ:

UZSONNA

		Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka		Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Mandarin	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 239 ZS: 7,9 SZH: 32,7	TZS: 2,6 FH: 8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	EN: 255 ZS: 9,7 SZH: 30,8	TZS: 3,4 FH: 8,4 CK: 1,7 SÓ: 1,4	EN: 269 ZS: 8,9 SZH: 41
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:			TZS: 4,1 CK: 20,9 SÓ: 0,2	FH: 4,4	EN: ZS: SZH:
FH: SÓ:	FH: SÓ:					TZS: CK: SÓ:
						EN: ZS: SZH:
						TZS: CK: SÓ:
						EN: ZS: SZH:
						TZS: 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022. 03. 21.–2022. 03. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:51,7 CK:22,5 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 13,9 SZH:41,5 CK: 10,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 6,7 TZS: 3,9 FH: 16,4 SZH:42,1 CK: 10,1 SÓ: 1</p>	<p>Tea 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>Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 269 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 8,6 SZH: 39,1 CK: 7,6 SÓ:1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:673 ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 23,8 SZH:102,1 CK:22,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 720 ZS: 29,2 TZS: 8,7 FH: 25 SZH:86,1 CK: 15,2 SÓ: 3,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 735 ZS: 37,7 TZS: 11,2 FH:25,7 SZH:66,4 CK: 15,1 SÓ: 4,6</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 880 ZS: 28,7 TZS: 4 FH: 32,6 SZH:116,7 CK: 23,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Mentás zöldborsó krémleves Leves gyöngy Sertéssült Párolt rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 756 ZS: 27,7 TZS: 6,8 FH: 33,6 SZH: 91,6 CK: 10,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyros tál Narancslé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 610 ZS: 23,5 TZS: 3,3 FH: 28,5 SZH: 63,7 CK: 1,3 SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,9 SZH:31 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH:7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,8 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgást 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

Általános iskola felső tagozat

2022. 03. 28.–2022. 04. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:293 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH:49,2 CK:21,5 SÓ: 1</p>	<p>Tea Citromos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,1 SZH:43 CK: 11,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 1,9 FH:7,7 SZH:37,4 CK: 8,2 SÓ: 0,8</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>Magyaros burgonyaleves Csikós sertéstokány Copfocska tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:731 ZS: 30,1 TZS: 9,1 FH: 27,9 SZH:82,3 CK:14 SÓ: 1,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposztasaláta Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12</p> <p>EN: 776 ZS: 20 TZS: 4,5 FH: 28,7 SZH:118,9 CK: 36,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Csirke raguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 854 ZS: 16,6 TZS: 2,9 FH:30,6 SZH:117,4 CK: 30,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldségleves Nátúr sertés szelet Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 737 ZS: 26,9 TZS: 8,4 FH: 38,5 SZH:79,7 CK: 2,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott sajt Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1102 ZS: 47,1 TZS: 17,2 FH: 33 SZH: 134 CK: 29,3 SÓ: 3,2</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>Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN:220 ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 5,5 SZH:32,3 CK:1 SÓ: 1,2</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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 246 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,6 SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Hosszú zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 224 ZS: 5,8 TZS: 1,1 FH: 9,1 SZH:35,4 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Burgonyás pogácsa Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 5 SZH: 37,6 CK: 14,4 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>

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