

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022. 03. 28.–2022. 04. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vanília 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 Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 254 ZS: 5,1 TZS: 1,9 FH:8 SZH:40,2 CK: 9,5 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</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 303 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 14,8 SZH: 40,8 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>Magyaros burgonyaleves Csikós sertéstokány Copfocska tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:735 ZS: 30,1 TZS: 9,1 FH: 27,8 SZH:83,7 CK:15,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 697 ZS: 18,1 TZS: 3,7 FH: 27,7 SZH:104,9 CK: 29,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Csirke raguleves Dejós morzsás nudli Vanília öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 793 ZS: 14,5 TZS: 2,4 FH:31,9 SZH:106,2 CK: 19,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 680 ZS: 21 TZS: 6,6 FH: 34,2 SZH:82,7 CK: 2,6 SÓ: 2,4</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 264 ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,4 SZH:27,1 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 Kígyóuborka</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: 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. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 felső tagozat

2022. 04. 04.–2022. 04. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7	Tej Sajtkrém Szezámagos zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 304 ZS: 8,7 TZS: 4,4 FH: 14 SZH:38,3 CK: 10,7 SÓ: 1,1	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 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 Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 253 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 9,3 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,2	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 313 ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13 SZH: 40 CK: 9,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:778 ZS: 26,7 TZS: 7,9 FH: 25,3 SZH:96 CK:34,1 SÓ: 1,8	Vajas galuska leves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 591 ZS: 13,7 TZS: 4,1 FH: 26,3 SZH:83,5 CK: 2 SÓ: 2,6	Kertészleves Szabolcsi töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 626 ZS: 18,7 TZS: 5,7 FH:29,6 SZH:79,9 CK: 32,8 SÓ: 8,1	Palócleves Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 811 ZS: 28 TZS: 6,8 FH: 25,6 SZH:110,6 CK: 45,1 SÓ: 0,1	Brokkoli leves Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10 EN: 821 ZS: 34,9 TZS: 6,9 FH: 29 SZH: 93 CK: 8,4 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:203 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,5 SZH:20,8 CK:0,3 SÓ: 1,1	Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH: 9,2 SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Soproni felvágott Margarin Hosszú zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 251 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH:9,5 SZH:35,7 CK: 0 SÓ: 1,5	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0	<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. 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022. 04. 11.–2022. 04. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Sajtos pogácsa

Kakaós tej
Margarin
Búzakorpás diákrúd

Tea
Majonézos tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:274
ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6
SZH:33,2 CK:10 SÓ: 1,2

EN: 315
ZS: 6,8 TZS: 3,3 FH: 10,8
SZH:49 CK: 22,5 SÓ: 1

EN: 256
ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH:10,2
SZH:39 CK: 8,2 SÓ: 1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldségleves
Sült virsli
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Alföldi gulyásleves
Szilvátólételes gombóc
Fahéjas porcukor
Mandarin

Milánói makaróni
Almalé 100%-os
Reszelt sajt
Húsvéti desszert

Tavaszi szünet

Ünnepnap

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:663
ZS: 23,5 TZS: 6,4 FH: 26,5
SZH:75,5 CK:2,1 SÓ: 3,2

EN: 958
ZS: 25,3 TZS: 4,2 FH: 26,4
SZH:162,3 CK: 46,6 SÓ: 1,7

EN: 635
ZS:22,9 TZS: 8,9 FH:24,8
SZH:84,5 CK: 40,3 SÓ: 2,2

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóuborka

Müzli szelet
Alma

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:256
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4

EN: 187
ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3
SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1

EN: 124
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH:1,7
SZH:23,8 CK: 17 SÓ: 0,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást 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

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022. 04. 18.–2022. 04. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 252 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH:9 SZH:45,7 CK: 13,4 SÓ: 1,1</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</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 313 ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13 SZH: 40 CK: 9,7 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Ünnepnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tavaszi szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tejfőlös karalábéleves Kolbászos rakott burgonya Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 721 ZS: 32,8 TZS: 12,7 FH:20,4 SZH:61,4 CK: 5,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 711 ZS: 25,5 TZS: 6,3 FH: 30,3 SZH:86,1 CK: 12,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves Szezámmagos rántott halfilé Karottás rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,11,12</p> <p>EN: 808 ZS: 22,3 TZS: 3,1 FH: 29,5 SZH: 121,5 CK: 27,8 SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 245 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,5 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle 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: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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 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

Általános iskola felső tagozat

2022. 04. 25.–2022. 05. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Almás táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:260 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 8,2 SZH:31,2 CK:15,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8,5 TZS: 3,8 FH: 15,3 SZH:39,3 CK: 10,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 9,4 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:42,1 CK: 10,4 SÓ: 1,6</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 Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 273 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 38,6 CK: 7,7 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>Csontleves Sertés aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:617 ZS: 26,9 TZS: 6,2 FH: 22,5 SZH:68,9 CK:13,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Karamellás körteleves Mexikói sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 819 ZS: 34,7 TZS: 9,9 FH: 22,2 SZH:103,3 CK: 35,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós csusza Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 853 ZS: 22,8 TZS: 10,2 FH:33 SZH:119,8 CK: 15,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Daragaluska leves Paprikásburgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 667 ZS: 26,5 TZS: 10,9 FH: 19,6 SZH:77,1 CK: 6,4 SÓ: 4,5</p>	<p>Zöldségregmleves Színes levesgyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 636 ZS: 18,8 TZS: 4,2 FH: 39,3 SZH: 75,4 CK: 7 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,11</p> <p>EN: 243 ZS: 10,7 TZS: 0,5 FH:8,5 SZH:27,7 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 222 ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1</p>	<p>Detki omlós keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 273 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,3 SZH: 42,4 CK: 22,3 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. 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.