

ÉTLAP

Nyíregyháza

Középiskola Kollégium

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:521 ZS:14,1 TZS:6,8 FH:16,1 SZH:79,1 CK:37,9 SÓ:1,2</p>	<p>Tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 421 ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH: 14,7 SZH:71,1 CK: 11,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Csemege szalámi Edami sajt Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 604 ZS: 23,7 TZS: 11,5 FH:24,2 SZH:70,4 CK: 10,6 SÓ: 3</p>	<p>Tea Meleg szendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 627 ZS: 27,6 TZS: 12,3 FH: 24,3 SZH:67,5 CK: 11,8 SÓ: 4</p>	<p>Tea Gépsonka Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,12</p> <p>EN: 465 ZS: 12,3 TZS: 3,6 FH: 19,7 SZH: 65,2 CK: 10,3 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	---	--	---	---

EBÉD

<p>Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:796 ZS:32,2 TZS:9,2 FH:31,7 SZH:90,5 CK:16,4 SÓ:2,2</p>	<p>Lebbencsleves Csirkefasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 740 ZS: 17,8 TZS: 5,9 FH: 32,9 SZH:104,6 CK: 23,4 SÓ: 3,5</p>	<p>Sertésraguleves Mákos guba /Mákos kevert sütemény Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 1177 ZS: 40,3 TZS: 10,3 FH:37,4 SZH:160,4 CK: 78 SÓ: 1,4</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 736 ZS: 28,2 TZS: 5,7 FH: 31,8 SZH:86,8 CK: 1,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Almás szilvkrémeles Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 772 ZS: 11,8 TZS: 2,1 FH: 23,8 SZH: 136,2 CK: 39,5 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	--	---	---

VACSORA

<p>Langalló Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:846 ZS:36,9 TZS:15,1 FH:29,2 SZH:95,2 CK:13,2 SÓ:2,2</p>	<p>Rántott sertéskaraj Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 593 ZS: 20,6 TZS: 3,4 FH: 17,1 SZH:84,3 CK: 5,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirke brassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 628 ZS: 15,6 TZS: 3,4 FH:29,4 SZH:84,8 CK: 13,6 SÓ: 3,5</p>	<p>Milánói ragu Makaróni tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 633 ZS: 23,9 TZS: 7,6 FH: 32,8 SZH:76 CK: 15,3 SÓ: 3</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. 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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

Középiskola Kollégium

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Kakaós tej Trappista sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:627 ZS: 16,7 TZS: 8,7 FH: 23,8 SZH:87,6 CK:27,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 403 ZS: 9,4 TZS: 1,9 FH: 11,6 SZH:62,5 CK: 11,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 471 ZS: 11 TZS: 3 FH:14,2 SZH:71,8 CK: 10,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Erdei gyümölcsös joghurt Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 787 ZS: 11,9 TZS: 7,5 FH: 23,6 SZH:146,2 CK: 33,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 385 ZS: 7,7 TZS: 2,4 FH: 14 SZH: 62,1 CK: 9,9 SÓ: 2,4</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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:851 ZS: 33,6 TZS: 10,2 FH: 28,7 SZH:105,4 CK:7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos tejfölös spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 854 ZS: 32,8 TZS: 14,1 FH: 32,9 SZH:99 CK: 17,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 763 ZS: 33,1 TZS: 10,1 FH:28,8 SZH:78,8 CK: 4,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 699 ZS: 23,2 TZS: 6,6 FH: 29,1 SZH:86,7 CK: 2 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 1126 ZS: 34,8 TZS: 4 FH: 46,7 SZH: 144 CK: 29,9 SÓ: 4,7</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>Szalámis pizza Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:823 ZS: 40,7 TZS: 15,8 FH: 27,9 SZH:84,5 CK:21,6 SÓ: 3,5</p>	<p>Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Lilahagymás kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 617 ZS: 14,1 TZS: 1,7 FH: 40,4 SZH:75,8 CK: 8 SÓ: 2,5</p>	<p>Sertés fasírtgolyó Francia saláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 702 ZS: 34,3 TZS: 8,9 FH:24,1 SZH:66 CK: 6,6 SÓ: 3,6</p>	<p>Rántott sajt Párolt rizs fél adag Párolt zöldség fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 763 ZS: 34,1 TZS: 11,5 FH: 27,4 SZH:87,9 CK: 13,3 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>	<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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel 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

Középiskola Kollégium

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea Zala felvágott Sajtkrém Hosszú zsemle Paradicsom	Tej Kenőmájás Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Tejeskávé Kakaókrémes rúd	Tea Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóborka	Tea Tojásrántotta Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:534 ZS:12,2 TZS:5,4 FH:20,7 SZH:81,9 CK:10,6 SÓ:2,6	EN:551 ZS:19,5 TZS:3,2 FH:21,6 SZH:66,9 CK:12,7 SÓ:2,1	EN:412 ZS:13,8 TZS:7,8 FH:10,5 SZH:57,3 CK:37,1 SÓ:0,7	EN:481 ZS:14,7 TZS:5 FH:13,8 SZH:69,7 CK:10,5 SÓ:2,3	EN:636 ZS:27,5 TZS:8,2 FH:30,1 SZH:62,2 CK:10 SÓ:3,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara	Minestrone leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Bácsi rizseshús Csemegeborka édesítőszerrel	Frankfurti leves Ízes derelye Fahéjas porcukor Alma	Újhagymás burgonyakrémleves Olaszos halfilé Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:732 ZS:25,6 TZS:8,2 FH:28,2 SZH:94,3 CK:26,6 SÓ:2	EN:875 ZS:29,1 TZS:5,3 FH:34,4 SZH:113,8 CK:17,1 SÓ:3,2	EN:864 ZS:33,2 TZS:10,7 FH:25,7 SZH:114 CK:34,8 SÓ:2,2	EN:1387 ZS:32,7 TZS:10,1 FH:30,7 SZH:172,5 CK:52,6 SÓ:2,6	EN:761 ZS:26,5 TZS:9,1 FH:33,4 SZH:94,8 CK:8,5 SÓ:1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Sertés flekken Hagymás tört burgonya fél adag Párolt káposzta fél adag	Hentes sertéstopokány Tarhonya	Orosz hússaláta Zsemle	Sült csirkecomb felső Rizibizi Cékla savanyúság			
<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:671 ZS:42,9 TZS:10,1 FH:23,1 SZH:45 CK:10 SÓ:1,1	EN:662 ZS:29,9 TZS:8,7 FH:30,3 SZH:68,2 CK:5,2 SÓ:1,3	EN:976 ZS:44,4 TZS:13 FH:34 SZH:97,2 CK:9,6 SÓ:2,4	EN:732 ZS:23,8 TZS:3,4 FH:51,8 SZH:77,9 CK:6,9 SÓ:4,1	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 étel 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

Nyíregyháza

Középiskola Kollégium

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Szamóca extra dzsem Margarin Hosszú zsemle	Tea Csirkemell sonka Főtt tojás Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka	Tea Füstölt baromfi párizsi Trappista sajt Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Vaníliás tej Túrós táska	Tea Sült debreceni Mustár Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:568 ZS: 9,1 TZS: 4,2 FH: 18 SZH:99,1 CK:30,6 SÓ: 1,9	EN: 500 ZS: 13,9 TZS: 3,7 FH: 21,6 SZH:64,8 CK: 10,6 SÓ: 2	EN: 492 ZS: 16,1 TZS: 8 FH:19,3 SZH:64,6 CK: 10,1 SÓ: 2,6	EN: 586 ZS: 18,8 TZS: 9,6 FH: 14,4 SZH:71,3 CK: 40,5 SÓ: 0,7	EN: 798 ZS: 45,8 TZS: 16,4 FH: 30,5 SZH: 64,3 CK: 12,7 SÓ: 5,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymagleves Pirított zsemlekocka Temesvári sertésragu Párolt rizs	Kertészleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta	Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Daragaluska leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Gyros tál		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:872 ZS: 40,5 TZS: 11,3 FH: 27,1 SZH:95,4 CK:2,2 SÓ: 0,7	EN: 718 ZS: 20,4 TZS: 3 FH: 36,1 SZH:96,6 CK: 17,7 SÓ: 3,9	EN: 869 ZS: 22,4 TZS: 8,3 FH:33,2 SZH:123,2 CK: 50,7 SÓ: 1,4	EN: 853 ZS: 33,1 TZS: 9,1 FH: 35,9 SZH:90,5 CK: 0,8 SÓ: 4,5	EN: 762 ZS: 29,5 TZS: 4,8 FH: 34,6 SZH: 83,3 CK: 26,6 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Juhtúrós sztrapacska	Hot-dog Tea	Rántott karfiol Tört burgonya Vitaminaláta	Szárnyas paella Csemegeuborka			
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:565 ZS: 24,7 TZS: 14,3 FH: 26,2 SZH:52,3 CK:1,8 SÓ: 2,1	EN: 935 ZS: 34,2 TZS: 13,5 FH: 29 SZH:127,4 CK: 19,5 SÓ: 5,2	EN: 763 ZS: 28,4 TZS: 3,1 FH:16,6 SZH:102,5 CK: 14,4 SÓ: 3,4	EN: 608 ZS: 22,9 TZS: 5,4 FH: 31,2 SZH:68,5 CK: 7,1 SÓ: 2,5	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 elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

Középiskola Kollégium

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:521 ZS:14,1 TZS:6,8 FH:16,1 SZH:79,1 CK:37,9 SÓ:1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 388 ZS: 7,4 TZS: 2,9 FH: 12,2 SZH:62,4 CK: 10,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Csemege szalámi Margarin Szezámagos zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11,12</p> <p>EN: 474 ZS: 17,6 TZS: 6 FH:13,9 SZH:64,1 CK: 10,5 SÓ: 2</p>	<p>Tea Epres joghurt Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 532 ZS: 23,3 TZS: 12,5 FH: 11,6 SZH:68 CK: 27,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 375 ZS: 7,6 TZS: 2,1 FH: 13,9 SZH: 62,3 CK: 10,1 SÓ: 2,5</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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:926 ZS:36,4 TZS:11,7 FH:35,6 SZH:104,9 CK:16,7 SÓ:2,4</p>	<p>Zöldborsóleves Sertés brassói Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 907 ZS: 37,8 TZS: 11,2 FH: 32,3 SZH:100,1 CK: 12,8 SÓ: 3,4</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 943 ZS: 31,6 TZS: 9,4 FH:30,5 SZH:128,4 CK: 40,3 SÓ: 0,4</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 712 ZS: 17,4 TZS: 5 FH: 31,7 SZH:92,8 CK: 17 SÓ: 2</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 1143 ZS: 47,2 TZS: 11,6 FH: 37,9 SZH: 134,1 CK: 11,6 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>
VACSORA	<p>Tócsni Fokhagymás tejföl Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:602 ZS: 18 TZS: 6,1 FH: 13,8 SZH:83,1 CK:11,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Hamburger Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 820 ZS: 40,9 TZS: 18,4 FH: 30,2 SZH:80,8 CK: 25,7 SÓ: 4,2</p>	<p>Toroskáposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 534 ZS: 28 TZS: 8,2 FH:22,3 SZH:45,5 CK: 3,8 SÓ: 5,4</p>	<p>Csirkepaprikás Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 659 ZS: 23,2 TZS: 4,6 FH: 33,6 SZH:76,6 CK: 5,2 SÓ: 1,3</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. Rákkfélek; 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.