

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.08.29.–2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

				Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN:		EN: 228	EN: 260	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6	ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7,1	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH: 38,6 CK: 8,4 SÓ: 1,1	SZH: 39,8 CK: 9,1 SÓ: 1	SZH:	SZH: CK: SÓ:

EBÉD

				Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Meggylevés Zöldséges rizseshús Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:0		EN: 0		EN: 699	EN: 749	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS: 28,9 TZS: 10 FH: 29,2	ZS: 24,8 TZS: 6,5 FH: 23	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH: 80 CK: 30,9 SÓ: 1	SZH: 107,1 CK: 38,9 SÓ: 3,1	SZH:	SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

				Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Nápolyi Alma		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN:		EN: 254	EN: 221	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS:	TZS: FH:	ZS: 11 TZS: 4,2 FH: 8,2	ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH:	CK: SÓ:	SZH: 30,7 CK: 1,6 SÓ: 1,4	SZH: 26,8 CK: 17,5 SÓ: 0	SZH:	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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 felső tagozat

2022.09.05.–2022.09.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:41,4 CK: 8,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Pacsní</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:9,6 SZH:48,7 CK: 24,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK: 8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 225 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 35,1 CK: 7,6 SÓ: 0,8</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>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 638 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,5 SZH:77,1 CK: 7,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 636 ZS: 31,5 TZS: 8,2 FH:24,1 SZH:57,9 CK: 3 SÓ: 0,8</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 712 ZS: 25,3 TZS: 3,8 FH: 22,8 SZH:91,8 CK: 21,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldborsóleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 694 ZS: 31,2 TZS: 9,4 FH: 25 SZH: 73,7 CK: 3,5 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</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>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>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 217 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH:8,2 SZH:33,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8</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: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</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>

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 étkezéstést 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 felső tagozat

2022.09.12.–2022.09.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK:23,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:39,7 CK: 9,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 234 ZS: 3,4 TZS: 2 FH:10,1 SZH:38,4 CK: 7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 250 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,3 CK: 8,3 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:875 ZS: 42,5 TZS: 14,2 FH: 23,7 SZH:89,7 CK:20,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Lilahagymás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 682 ZS: 19,5 TZS: 5,6 FH: 27,2 SZH:97,7 CK: 25,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 691 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:100,1 CK: 11,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 678 ZS: 22,4 TZS: 6,8 FH: 34,3 SZH:79,3 CK: 2,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Köménymagleves Píritott zsemlekočka Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 892 ZS: 31,3 TZS: 5,2 FH: 33,8 SZH: 117,2 CK: 9,8 SÓ: 1,7</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2</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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8</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>		

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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézést 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

2022.09.19.–2022.09.25.

	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	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 245 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH:10,6 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:704 ZS: 27,7 TZS: 7,7 FH: 26,2 SZH:74,1 CK:4,6 SÓ: 2,4	Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 643 ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 23,6 SZH:78 CK: 2,2 SÓ: 2,3	Palócleves Mákos metélt Szőlő <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 840 ZS: 28 TZS: 6,8 FH:25,6 SZH:117,5 CK: 52 SÓ: 0,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 602 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 22 SZH:81,5 CK: 17,1 SÓ: 2,7	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 902 ZS: 33,8 TZS: 8,9 FH: 26,2 SZH: 118 CK: 8,5 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8 SZH:31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,4 CK: 0,8 SÓ: 1,8	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 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.

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.09.26.–2022.10.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN:202
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8
SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9

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

Gyümölcsstea
Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN: 278
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH:6
SZH:39,6 CK: 8,5 SÓ: 1,3

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 260
ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7
SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves
Vadas sertésragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:778
ZS: 31,4 TZS: 9,2 FH: 24
SZH:95,5 CK:19,8 SÓ: 0,5

Magyaros karfiollevés
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,3,7,9

EN: 537
ZS: 19,2 TZS: 5,8 FH: 18,9
SZH:71,2 CK: 12 SÓ: 1

Gulyásleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 1012
ZS: 23,9 TZS: 4 FH:29,4
SZH:174,7 CK: 32 SÓ: 2,4

Citromos kerti leves
Sült virsli
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,12

EN: 664
ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5
SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8

Őszibarack ízű tea
Lilahagymás sajtkrémes
sertésszelet
Pritaminos rizs
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 696
ZS: 29,7 TZS: 8,4 FH: 30,9
SZH: 73,5 CK: 24,1 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:216
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6
SZH:32,9 CK:0,6 SÓ: 0,9

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 239
ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,1
SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Trappista sajt
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 265
ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 238
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6
SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4

Müzli szelet
Szilva

Allergének:
1,5,6,12

EN: 137
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7
SZH: 27,1 CK: 20,3 SÓ: 0,1

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 munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.