

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2023.01.02.–2023.01.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 263 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH:37,9 CK: 8,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,6 CK: 9,3 SÓ: 1,5	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 661 ZS: 28 TZS: 8,1 FH: 23,7 SZH:37,5 CK: 7,2 SÓ: 1,9	Bableves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 830 ZS: 24,3 TZS: 10,4 FH:31,8 SZH:112,2 CK: 3,1 SÓ: 2,5	Daragaluska leves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 570 ZS: 19,9 TZS: 5,8 FH: 22,7 SZH:71 CK: 10,9 SÓ: 3,1	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 584 ZS: 19,3 TZS: 6 FH: 27,1 SZH: 74,3 CK: 6,4 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Piskóta szelet Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 144 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 23,4 CK: 19 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. 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

2023.01.09.–2023.01.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,3 CK: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,4</p>	<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 Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 277 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1,4</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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:669 ZS: 27 TZS: 7,8 FH: 27,7 SZH:75,3 CK:13,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Lebbencsleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 639 ZS: 25,5 TZS: 8,1 FH: 22,6 SZH:74,4 CK: 9,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Sertésraguleves Mákos süti Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 459 ZS: 18,3 TZS: 4,4 FH:13,9 SZH:59,3 CK: 35,6 SÓ: 0,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 660 ZS: 22,5 TZS: 4,7 FH: 28,1 SZH:85,5 CK: 13,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Almás szilvkrémleves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 679 ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 21,2 SZH: 99,8 CK: 30,8 SÓ: 2,6</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>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:152 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 172 ZS: 4,3 TZS: 2,3 FH:7,6 SZH:24 CK: 1,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:28,8 CK: 1,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 3,2 TZS: 2,2 FH: 3,8 SZH: 36,6 CK: 28,6 SÓ: 0,2</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>

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 étkezéstétést 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

2023.01.16.–2023.01.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pacsní</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:273 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 262 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:40 CK: 9,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:42,5 CK: 11,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Margarin Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 282 ZS: 5,7 TZS: 2,8 FH: 11,1 SZH:43,5 CK: 9,2 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 246 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 2,3</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>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Hentes sertéstopkány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:691 ZS: 28,9 TZS: 9,3 FH: 25,9 SZH:80,2 CK:4,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Lencseleves Tejbedara Kakaós szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 523 ZS: 8,5 TZS: 3,2 FH: 20,4 SZH:84,6 CK: 45,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 529 ZS: 27,1 TZS: 8,2 FH:20,9 SZH:44,9 CK: 3,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 559 ZS: 21,2 TZS: 5,4 FH: 18,3 SZH:67,5 CK: 1,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Paradicsomleves Csirkepörkölt Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 704 ZS: 18,4 TZS: 2,5 FH: 29,3 SZH: 95,1 CK: 29,9 SÓ: 1,8</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>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 8 TZS: 4,2 FH:9,4 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,1 CK: 0,7 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>	<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. Szezámmag; 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 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

2023.01.23.–2023.01.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,8 CK:9,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5 SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 257 ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2 SZH:39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 226 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 35 CK: 7,9 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>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:620 ZS: 22,3 TZS: 7,2 FH: 24,5 SZH:77,8 CK:21,3 SÓ: 2</p>	<p>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 607 ZS: 16,7 TZS: 3,2 FH: 24,4 SZH:85,8 CK: 12,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 724 ZS: 27,9 TZS: 8,6 FH:23 SZH:93,4 CK: 26 SÓ: 1,9</p>	<p>Frankfurti leves Szilvaskváros derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1049 ZS: 32 TZS: 5,1 FH: 24,7 SZH:155,6 CK: 23,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 726 ZS: 31,4 TZS: 11,4 FH: 32,8 SZH: 76 CK: 9,8 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:31,7 CK: 2,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH:8,5 SZH:32,5 CK: 0,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Margarin Császárszemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 184 ZS: 4,9 TZS: 2 FH: 4,7 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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 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

2023.01.30.–2023.02.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 215 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH:40,7 CK: 8,1 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 242 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,6 CK: 8 SÓ: 0,9	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Kertészleves Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:506 ZS: 15,6 TZS: 3,6 FH: 24,3 SZH:66,5 CK:1,6 SÓ: 1,7	Köménymaglevés Pirított zsemlekokca Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 687 ZS: 23,9 TZS: 5,5 FH: 22,2 SZH:91,1 CK: 20,2 SÓ: 2,3	Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 787 ZS: 13,7 TZS: 2 FH:19,1 SZH:118,8 CK: 26,4 SÓ: 2	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 597 ZS: 18,9 TZS: 4,2 FH: 32,6 SZH:73,9 CK: 1,2 SÓ: 3,9	Meggyleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 751 ZS: 23,7 TZS: 6,4 FH: 27,2 SZH: 106 CK: 42 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,3	Sajtkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 207 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:33,1 CK: 1,3 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9	Piskóta szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1	<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 keresztaszennyeződéssel 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.