

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.02.27.–2023.03.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:406 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:67,2 CK:12,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:40 CK: 9,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 209 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH:4,6 SZH:38,7 CK: 8,4 SÓ: 0,9</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</p> <p>EN: 252 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 8,6 SÓ: 1,6</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>
EBÉD	<p>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:711 ZS: 31,9 TZS: 8,9 FH: 20,9 SZH:79,2 CK:17,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Reszelt csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 609 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 22,8 SZH:79 CK: 12 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertésraguleves Dejós morzsás nudli Gyümölcsötlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 783 ZS: 21,4 TZS: 4,3 FH:24,7 SZH:96,8 CK: 15 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 563 ZS: 15,9 TZS: 4,5 FH: 29,6 SZH:73,7 CK: 7,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Eszterházy sertésragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 597 ZS: 22,4 TZS: 6,8 FH: 18,1 SZH: 76,7 CK: 24,1 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>
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: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1</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</p> <p>EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9</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. Glutén 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 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 alsó tagozat

2023.03.06.–2023.03.12.

	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 EN: 234 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,9 CK: 9 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 237 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,6 SZH:39,1 CK: 8,7 SÓ: 1,2	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 EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Daragaluska leves Falafel nuggets Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:479 ZS: 13,2 TZS: 2,2 FH: 15,7 SZH:85,8 CK:4,7 SÓ: 2,1	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 697 ZS: 23 TZS: 6,6 FH: 21,5 SZH:89 CK: 33,6 SÓ: 1,6	Palócleves Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 734 ZS: 26,1 TZS: 6,6 FH:23,4 SZH:97,6 CK: 41,8 SÓ: 0,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 603 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:82,4 CK: 20,1 SÓ: 2,7	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 812 ZS: 27,3 TZS: 6,6 FH: 32,2 SZH: 107,7 CK: 11,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájas Kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 7,9 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	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 Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 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 alsó tagozat

2023.03.13.–2023.03.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK:8,2 SÓ: 0,9	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	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 274 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,4 CK: 9,4 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Pikáns karfiolkrémleves Pirított zsemlekocka Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:526 ZS: 17 TZS: 6,1 FH: 19,6 SZH:72,5 CK:12,2 SÓ: 1,2	Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 902 ZS: 24 TZS: 4 FH: 26,6 SZH:151,7 CK: 30,1 SÓ: 1,6	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8	Almalé 100%-os Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizibizi Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 678 ZS: 24,2 TZS: 7,3 FH: 30 SZH: 83,9 CK: 32,3 SÓ: 0,5	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 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 Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,1 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4	Habos puding <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2	 <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. Szezámmag; 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 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 alsó tagozat

2023.03.20.–2023.03.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH:38,3 CK: 7,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:8,7 SZH:45,6 CK: 13,3 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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 251 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós-kamárta Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:459 ZS: 9,1 TZS: 3 FH: 14,5 SZH:70,8 CK:14,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 18,5 TZS: 4,3 FH: 21,9 SZH:75,3 CK: 16,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 660 ZS: 27,5 TZS: 11 FH:23,6 SZH:71,3 CK: 7,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekočka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 632 ZS: 21,4 TZS: 5,6 FH: 27,4 SZH:78,6 CK: 12,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Paradicsomleves Lenmagos rántott halfilé Kukoricás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 699 ZS: 17,4 TZS: 3,4 FH: 23,9 SZH: 110 CK: 20,7 SÓ: 2,2</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>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,3 CK: 2,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH:8,2 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 298 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 4,8 SZH:32,6 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 156 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 22,8 CK: 17,8 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 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 alsó tagozat

2023.03.27.–2023.04.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárzsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 244 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH:37,8 CK: 9,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,6 CK: 9,3 SÓ: 1,5</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>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 7,2 SZH: 40,9 CK: 9,4 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:418 ZS: 17 TZS: 6,1 FH: 13,9 SZH:47,3 CK:5,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 637 ZS: 21,1 TZS: 6 FH: 20,2 SZH:89,9 CK: 27,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Lencseleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 802 ZS: 21 TZS: 9,3 FH:31 SZH:113,9 CK: 15 SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK: 11 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 521 ZS: 17 TZS: 5,4 FH: 23,1 SZH: 67,8 CK: 6 SÓ: 0,4</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>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</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>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH:32,7 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>	<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 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.