

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.05.01.–2023.05.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH: 41,4 CK: 16,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 9,6 SZH: 37,2 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH: 40 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,8 SZH: 44,6 CK: 13,3 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>
EBÉD	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Lebencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 549 ZS: 15,8 TZS: 4,4 FH: 21,8 SZH: 74,8 CK: 14,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 616 ZS: 22,7 TZS: 6,9 FH: 21,4 SZH: 78,3 CK: 18,3 SÓ: 0,3</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: 816 ZS: 28,9 TZS: 7,8 FH: 25,5 SZH: 108,5 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 497 ZS: 13,1 TZS: 6,2 FH: 14,5 SZH: 70,8 CK: 21,8 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>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH: 34,6 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH: 30,5 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtos kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH: 43,1 CK: 19,9 SÓ: 0,5</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 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 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.05.08.–2023.05.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Méz Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 8,9 SZH:40,5 CK: 8,6 SÓ: 1,8	Tejeskávé Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH:40 CK: 8,6 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 268 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 40,9 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:
<b>EBÉD</b>	Kakukkfűves hagymakrémleves Pirított kenyérkocka Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:512 ZS: 15,6 TZS: 5,4 FH: 17,9 SZH:73,7 CK:11,8 SÓ: 1,2	Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 594 ZS: 15,2 TZS: 5,4 FH: 34 SZH:79 CK: 25,5 SÓ: 0,6	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 625 ZS: 23,5 TZS: 6,8 FH:22,6 SZH:72,9 CK: 8,5 SÓ: 0,8	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 845 ZS: 31,2 TZS: 8,4 FH: 37 SZH:98,4 CK: 17,1 SÓ: 3,3	Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelékes gombóc Porcukor szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 890 ZS: 20,5 TZS: 2,8 FH: 18,5 SZH: 162 CK: 38,9 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:32,1 CK:1,4 SÓ: 1,3	Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 154 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH:7,7 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 254 ZS: 11 TZS: 4,2 FH: 8,2 SZH:30,7 CK: 1,6 SÓ: 1,4	Nápolyi Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Általános iskola alsó tagozat

2023.05.15.–2023.05.21.

	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>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH:39,1 CK: 8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:38,7 CK: 8,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:46,8 CK: 21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino 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 Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 694 ZS: 39,9 TZS: 13,5 FH:24,3 SZH:51,1 CK: 5,6 SÓ: 4,4</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Pírtott burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 688 ZS: 30,9 TZS: 7,5 FH: 21,7 SZH:75,8 CK: 23,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 840 ZS: 39,9 TZS: 12,2 FH: 22 SZH: 94,3 CK: 10,7 SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</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>Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.05.22.–2023.05.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:40,1 CK: 8,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 252 ZS: 6 TZS: 1 FH:6,7 SZH:39,1 CK: 9,6 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>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 44,5 CK: 11,7 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>
EBÉD	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:707 ZS: 31,4 TZS: 7,6 FH: 19,7 SZH:83,6 CK:25,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 481 ZS: 16,6 TZS: 4,6 FH: 21,9 SZH:57,3 CK: 1,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,8 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 584 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,9 SZH:85,7 CK: 28 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldségleves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 446 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 24,9 SZH: 71,7 CK: 5,6 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>
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>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:31,5 CK: 1,5 SÓ: 0,9</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 Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.05.29.–2023.06.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4 SZH: 40</p> <p>TZS: 2,2 CK: 8,7</p> <p>FH: 7,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,4 SZH: 40,7</p> <p>TZS: 2 CK: 8</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 5,4 SZH: 53,8</p> <p>TZS: 2,4 CK: 22,5</p> <p>FH: 10,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 SZH: 38,2</p> <p>TZS: 1,5 CK: 7,9</p> <p>FH: 7,2 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 720 ZS: 23,8 SZH: 101,5</p> <p>TZS: 5 CK: 41,1</p> <p>FH: 23 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 19 SZH: 82,4</p> <p>TZS: 4,9 CK: 20,1</p> <p>FH: 21,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 15,3 SZH: 107,7</p> <p>TZS: 4,3 CK: 11,7</p> <p>FH: 24,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsóféhérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 549 ZS: 12,6 SZH: 79,9</p> <p>TZS: 2,4 CK: 2,2</p> <p>FH: 21,8 SÓ: 2,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 SZH: 33,5</p> <p>TZS: 0,2 CK: 1,7</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,6 SZH: 30,7</p> <p>TZS: 3,5 CK: 0,7</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,2 SZH: 31,8</p> <p>TZS: 2,7 CK: 0,5</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 SZH: 20,2</p> <p>TZS: 3,4 CK: 19,1</p> <p>FH: 2,1 SÓ: 0</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 keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.