

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2023.11.27.–2023.12.03.

	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: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:39,2 CK: 8,9 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:9,4 SZH:38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</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: 1,03</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>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:482 ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:50,6 CK:10,9 SÓ: 1,64</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 811 ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 26,9 SZH:83,3 CK: 12,4 SÓ: 0,81</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 18,7 TZS: 6,3 FH:17,7 SZH:91,6 CK: 28,4 SÓ: 4,14</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 802 ZS: 32,1 TZS: 8,8 FH: 35,2 SZH:91,3 CK: 13,8 SÓ: 1,44</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 644 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 19,9 SZH: 84 CK: 28,3 SÓ: 1,55</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: 1,04</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:31,9 CK: 0,6 SÓ: 1,67</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 15,3 TZS: 4 FH:5 SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,06</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,52</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55</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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 felső tagozat

2023.12.04.–2023.12.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH:39,9 CK: 8,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:8,7 SZH:45,6 CK: 13,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Vaníliás tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 39,5 CK: 9 SÓ: 1,14</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>Csontleves Főtt tojás Sós-kamartás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:479 ZS: 9,1 TZS: 3 FH: 14,7 SZH:75,3 CK:14,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 703 ZS: 24,6 TZS: 7,4 FH: 23,5 SZH:94,7 CK: 29,4 SÓ: 2,12</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 804 ZS: 16,7 TZS: 5,6 FH:36,7 SZH:120,8 CK: 36 SÓ: 1,94</p>	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 504 ZS: 16,2 TZS: 4,5 FH: 21,4 SZH:63,7 CK: 3,3 SÓ: 2,21</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 725 ZS: 19,7 TZS: 7,1 FH: 30,8 SZH: 98,8 CK: 6,1 SÓ: 1,23</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 Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:31,6 CK:1,6 SÓ: 1,1</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: 1,57</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH:7,5 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,29</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: 1,77</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,5 SZH: 33,8 CK: 10,6 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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2023.12.11.–2023.12.17.

	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: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,5 SZH:41,4 CK: 8 SÓ: 1,21</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH:7,2 SZH:38,2 CK: 7,9 SÓ: 1</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 Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 306 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH: 38,8 CK: 7,9 SÓ: 1,57</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Brokkolikrémes Leves gyöngy Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:686 ZS: 26 TZS: 8,5 FH: 29,6 SZH:81,8 CK:13,9 SÓ: 1,13</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 575 ZS: 19,5 TZS: 6,3 FH: 21,7 SZH:72,4 CK: 9,3 SÓ: 2,26</p>	<p>Bableves füstölt hússal Mákos nudli Gyümölcsöntet Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 1113 ZS: 22,8 TZS: 3 FH:32,5 SZH:172,8 CK: 43,8 SÓ: 4,22</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Párolt rizs Tzatziki Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 785 ZS: 28,6 TZS: 4,5 FH: 24,8 SZH:102,1 CK: 19,1 SÓ: 1,62</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 635 ZS: 21,2 TZS: 5,5 FH: 18,7 SZH: 85,5 CK: 34 SÓ: 3,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:206 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,12</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: 1,31</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,32</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,9 CK: 1,2 SÓ: 1,61</p>	<p>Habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 4 SZH: 41,8 CK: 34,8 SÓ: 0,18</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2023.12.18.–2023.12.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<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: 0,55</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:44,9 CK: 12,1 SÓ: 1,06</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 238 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH:8,9 SZH:39,4 CK: 7,9 SÓ: 1,88</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6 TZS: 2,7 FH: 10,5 SZH:48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87</p>				
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:640 ZS: 22 TZS: 6,7 FH: 23,6 SZH:80,8 CK:11 SÓ: 1,39</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 657 ZS: 27,7 TZS: 8,4 FH: 24,6 SZH:70,2 CK: 3,5 SÓ: 1,43</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 690 ZS: 28,3 TZS: 8,7 FH:24,2 SZH:82,9 CK: 6,7 SÓ: 1,89</p>	<p>Paradicsomleves Húsos rakott penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 651 ZS: 28,1 TZS: 8,1 FH: 25,1 SZH:73,3 CK: 24,2 SÓ: 0,87</p>	TÉLI SZÜNET			
UZSONNA	<p>Libazsír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:342 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 5 SZH:42,9 CK:11,6 SÓ: 1,03</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: 1,48</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: 1,33</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,57</p>				

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2023.12.25.–2023.12.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 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>
UZSONNA	<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>	<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>	<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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.