

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,9 SZH:40 CK: 10,1 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH:34 CK: 7,9 SÓ: 1,01	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 223 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 10 SZH: 35,9 CK: 9,7 SÓ: 0,81	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FH: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 714 ZS: 15,1 TZS: 4,1 FH: 25,5 SZH:116,2 CK: 16,2 SÓ: 1,95	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos metélt Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 778 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 23,2 SZH:115,2 CK: 37,9 SÓ: 0,27	Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 592 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 19,7 SZH: 79,6 CK: 3,4 SÓ: 2,47	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás 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: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,33	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15	 <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 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. Csillagfűrt; 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 felső tagozat

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66	Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:252 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:9,5 SZH:45,2 CK:16 SÓ:0,66	Gyümölcs tea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,2 SZH:34,1 CK:8,5 SÓ:0,97	Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:374 ZS:12,7 TZS:7,8 FH:9,5 SZH:52,3 CK:26,1 SÓ:1,05	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:228 ZS:4,7 TZS:1 FH:6,7 SZH:35,9 CK:9,3 SÓ:1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Hentes sertésleves Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:692 ZS:28,7 TZS:8,3 FH:25,2 SZH:81,3 CK:13,3 SÓ:1,69	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:758 ZS:35,3 TZS:11,9 FH:34 SZH:74,4 CK:12,8 SÓ:1,15	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitamin saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:805 ZS:11,5 TZS:3,8 FH:39,4 SZH:130,1 CK:40,2 SÓ:1,31	Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:637 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:30,7 SZH:67,1 CK:1,8 SÓ:2,11	Lebencecsleves Szilvatöltelekes gombóc Porcukor szórat Vaníliás tejföl <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:910 ZS:23,9 TZS:5,5 FH:19,6 SZH:161,1 CK:40,6 SÓ:2,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:196 ZS:4,4 TZS:2,6 FH:7,3 SZH:30,1 CK:2,1 SÓ:1,23	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN:185 ZS:4,4 TZS:1,4 FH:8,6 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,57	Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:236 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:10 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,09	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:230 ZS:7 TZS:2,4 FH:8,9 SZH:31 CK:0,8 SÓ:1,38	Sajtos pogácsa Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:376 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:6 SZH:70,9 CK:17,2 SÓ:1,41	<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 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. 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 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

2024.05.13.–2024.05.19.

	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:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:40,9 CK: 10,2 SÓ: 1,1</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:38,2 CK: 8,9 SÓ: 0,91</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,7 CK: 28,2 SÓ: 0,64</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 34,2 CK: 7,9 SÓ: 0,89</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 Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:604 ZS: 27,6 TZS: 7,9 FH: 21,3 SZH:63,5 CK:25,9 SÓ: 1,74</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 749 ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH: 25 SZH:75,6 CK: 15 SÓ: 1,83</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 615 ZS: 17,6 TZS: 7,5 FH:17,5 SZH:89,8 CK: 36,2 SÓ: 2,92</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: 747 ZS: 25,7 TZS: 8,5 FH: 36,6 SZH:89,6 CK: 16,2 SÓ: 1,44</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 648 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20 SZH: 84,3 CK: 28,7 SÓ: 1,19</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 Búzakorpás diákrúd Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:247 ZS: 10,2 TZS: 0,8 FH: 8,9 SZH:29,2 CK:1,3 SÓ: 1,21</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,7 SZH:26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,2 TZS: 4 FH:4,2 SZH:36,2 CK: 10,2 SÓ: 0,86</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,29</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: 0,68</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 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<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 SHZ: 37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,7 SHZ: 43,6 CK: 14,4 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SHZ: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SHZ: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 723 ZS: 28 TZS: 8,6 FH: 23,3 SHZ: 92,2 CK: 32,1 SÓ: 1,92</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 467 ZS: 19,7 TZS: 5,8 FH: 16,4 SHZ: 54 CK: 4,6 SÓ: 1,77</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 792 ZS: 26,4 TZS: 9,2 FH: 42,7 SHZ: 92,8 CK: 13,1 SÓ: 1,55</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 651 ZS: 19,3 TZS: 6,8 FH: 29,3 SHZ: 88,1 CK: 8 SÓ: 0,82</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8 SHZ: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,3 SHZ: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,54</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 8,9 TZS: 3,3 FH: 7,9 SHZ: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,39</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SHZ: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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), SHZ (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

2024.05.27.–2024.06.02.

	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: 218 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH:36 CK: 9,2 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,1 SZH:37,3 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,3 CK: 21,6 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 33,7 CK: 7,8 SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbableves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:699 ZS: 31,4 TZS: 8,3 FH: 27,4 SZH:74,8 CK:15,7 SÓ: 0,79</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Karálbébfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 532 ZS: 23,9 TZS: 5,7 FH: 20,8 SZH:55,1 CK: 7 SÓ: 2,18</p>	<p>Csirkeraguleves Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 410 ZS: 7,1 TZS: 3,1 FH:23,6 SZH:58 CK: 33,2 SÓ: 0,98</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 732 ZS: 28,5 TZS: 4,1 FH: 26,2 SZH:90,6 CK: 13,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 626 ZS: 21,1 TZS: 5,5 FH: 18,7 SZH: 84,3 CK: 32,8 SÓ: 3,03</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 kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH:29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 5,1 TZS: 2,6 FH:7,5 SZH:30,3 CK: 2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH:29 CK: 1,5 SÓ: 1,49</p>	<p>Puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 305 ZS: 1,1 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH: 68 CK: 32,1 SÓ: 1,06</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 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 étkezéstétést 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.