

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:225
ZS:5,4 TZS:1,1 FH:6,1
SZH:34,5 CK:8,9 SÓ:1,04

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórat
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:851
ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1
SZH:128 CK:45,7 SÓ:2,12

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:361
ZS:17,2 TZS:6,4 FH:15,7
SZH:32,9 CK:5 SÓ:3,39

Zöldsegkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkepörkölt (1)
Tarhonya (1)
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,9

EN:533
ZS:13,8 TZS:2,8 FH:27,8
SZH:72,2 CK:15,1 SÓ:0,93

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Főtt virsli
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:679
ZS:27,1 TZS:9,3 FH:28,8
SZH:74 CK:15,2 SÓ:2,94

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:584
ZS:17 TZS:2,4 FH:16,5
SZH:89,5 CK:29,4 SÓ:2,04

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Császárszemle (1,6,7)
Paradicsom

Allergének:
1,6,7

EN:256
ZS:10,4 TZS:5,8 FH:9,7
SZH:31 CK:1,6 SÓ:1,01

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:233
ZS:7,9 TZS:2,6 FH:8
SZH:30,7 CK:0,7 SÓ:1,33

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:184
ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,6
SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:1,59

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4
SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:198
ZS:2 TZS:1,1 FH:6,8
SZH:37,6 CK:12,6 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:241
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:301
ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1
SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88

Gyümölcsstea
Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38

EBÉD

Almalé 100%-os
Gyros csirkecsikok
Friss saláta
Pírtott burgonya (12)
Joghurt öntet (7)

Allergének:
7,12

EN:660
ZS:32,2 TZS:4,1 FH:22,3
SZH:63,9 CK:24,7 SÓ:0,84

Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Savanyú káposzta (12)

Allergének:
1,3,12

EN:734
ZS:29,5 TZS:8 FH:32,5
SZH:74,9 CK:3,2 SÓ:3,34

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:505
ZS:11,7 TZS:1,2 FH:18,1
SZH:78,5 CK:17,8 SÓ:0,85

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:479
ZS:11,3 TZS:4,8 FH:14,1
SZH:72,3 CK:22,3 SÓ:0,7

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1)
Rizibizi
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:699
ZS:19,5 TZS:2,5 FH:24,1
SZH:103,5 CK:24,3 SÓ:2,1

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:218
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:242
ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,6
SZH:30,6 CK:0,8 SÓ:1,37

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1

Sajtos ízű kukoricacsnek (7)
Alma

Allergének:
7

EN:137
ZS:2,3 TZS:0,3 FH:2,2
SZH:25,8 CK:10,7 SÓ:0,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8
SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7
SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7
SZH:33 CK:8 SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

EBÉD

Brokkolikrémes (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:520
ZS:17,4 TZS:5,3 FH:18,6
SZH:65,4 CK:3,5 SÓ:2,29

Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:664
ZS:22,7 TZS:5,5 FH:34,6
SZH:78,7 CK:8,5 SÓ:1,5

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvalekváros derelye (1)
Porcukor szórát
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:789
ZS:12,6 TZS:3,2 FH:17,7
SZH:138,8 CK:39,4 SÓ:2,09

Csontleves (1,3,9,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:451
ZS:17,1 TZS:3,6 FH:14,1
SZH:56,5 CK:19,4 SÓ:1,74

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldborsos sertészelet (1)
Petrezselymes rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7,12

EN:617
ZS:16,2 TZS:2,9 FH:18,9
SZH:93,2 CK:30,8 SÓ:1,66

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5
SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:209
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:31,5 CK:1,3 SÓ:1,59

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:11,5 TZS:6,5 FH:8,9
SZH:40,4 CK:21,9 SÓ:0,45

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66

Gyümölcs tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:253
ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2
SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02

Gyümölcs tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1
SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Túró (7)
Tejföl (7)
Csusza tészta (1,3)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:631
ZS:26 TZS:11,4 FH:27,1
SZH:69,7 CK:12,8 SÓ:1,55

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:854
ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6
SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12

Tojásleves (1,3)
Rakott karfiol bulgarral (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:849
ZS:30,8 TZS:8,5 FH:31,9
SZH:101,1 CK:21,4 SÓ:1,57

Paradicsomleves (1,3,9)
Párizsi csirkemell (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:965
ZS:50,4 TZS:6,1 FH:32,5
SZH:88,9 CK:20,8 SÓ:1,05

UZSONNA

Kenőmájás
Hosszú zsemle (1,6)
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN:258
ZS:8 TZS:3 FH:9,6
SZH:36,8 CK:1,4 SÓ:1,23

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,9
SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93

Tej (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:255
ZS:6,5 TZS:3,7 FH:10,7
SZH:37,9 CK:13,6 SÓ:0,55

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10

EN:228
ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,3
SZH:34,3 CK:8,8 SÓ:1,01

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekočka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Copfocska tészta (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:524
ZS:20,4 TZS:6,7 FH:19,5
SZH:63,4 CK:5,4 SÓ:1,03

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:612
ZS:23,2 TZS:11,7 FH:19,5
SZH:75,9 CK:13,2 SÓ:1,63

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:518
ZS:11,2 TZS:5,4 FH:19,3
SZH:82 CK:45,9 SÓ:1,14

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyar vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2
SZH:28 CK:1,2 SÓ:0,83

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7
SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:233
ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8
SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,29

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.