

Nyíregyháza

Általános iskola - Felső

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:874  
ZS:17,4 TZS:3,5 FH:18,6  
SZH:131,1 CK:48 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:595  
ZS:15,9 TZS:3,2 FH:32,6  
SZH:78,1 CK:15,6 SÓ:0,98

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:663  
ZS:19,8 TZS:2,7 FH:20,2  
SZH:99,1 CK:30 SÓ:2,36

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 - Felső

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 pulykapárizsi  
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:731  
ZS:36,7 TZS:4,6 FH:25,2  
SZH:68 CK:24,7 SÓ:0,93

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

Allergének:  
1,3,12

EN:736  
ZS:29,5 TZS:8 FH:32,6  
SZH:75,2 CK:3,4 SÓ:3,54

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:600  
ZS:13,7 TZS:1,5 FH:20,6  
SZH:95 CK:20,8 SÓ:0,89

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

Allergének:  
1,3,7,12

EN:499  
ZS:11,3 TZS:4,8 FH:14,7  
SZH:76,2 CK:22,3 SÓ:0,71

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:728  
ZS:20,1 TZS:2,6 FH:25  
SZH:108,4 CK:24,4 SÓ:2,11

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 - Felső

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  
Majonézos 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**

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

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:521  
ZS:17,4 TZS:5,3 FH:18,7  
SZH:65,6 CK:3,6 SÓ:2,49

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

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN:741  
ZS:26 TZS:6,7 FH:39,5  
SZH:85,6 CK:9,8 SÓ:1,77

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:475  
ZS:18,9 TZS:4,1 FH:15,5  
SZH:57,2 CK:19,6 SÓ:1,76

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

Allergének:  
1,7,12

EN:643  
ZS:13,3 TZS:1,5 FH:20,9  
SZH:103,8 CK:30,7 SÓ:1,52

**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. Szezámmag; 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 - Felső

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**TÍZÓRAI**

Tej (7)  
Fahéjas csiga (1,3,7)

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

Gyümölcs tea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

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

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

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,4,10

Allergének:  
1,3

EN:300  
ZS:11,5  
SZH:40,4

TZS:6,5  
FH:8,9  
SÓ:0,45

EN:331  
ZS:11,6  
SZH:45,7

TZS:4,1  
FH:11,2  
SÓ:0,89

EN:232  
ZS:2,7  
SZH:41,4

TZS:1,4  
FH:8,4  
SÓ:0,66

EN:253  
ZS:5,7  
SZH:38,6

TZS:0,5  
FH:9,2  
SÓ:1,02

EN:227  
ZS:5,1  
SZH:34,5

TZS:1,5  
FH:6,9  
SÓ:0,86

**EBÉD**

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

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

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

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

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

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:514  
ZS:13,3  
SZH:66,4

TZS:4,4  
FH:25,5  
SÓ:1,09

EN:681  
ZS:27,9  
SZH:75,9

TZS:12,4  
FH:29,1  
SÓ:1,69

EN:912  
ZS:41,5  
SZH:97,6

TZS:12,4  
FH:26,4  
SÓ:2,24

EN:849  
ZS:30,8  
SZH:101,1

TZS:8,5  
FH:31,9  
SÓ:1,57

EN:1057  
ZS:55,7  
SZH:96

TZS:6,7  
FH:36,2  
SÓ:1,09

**UZSONNA**

Kenőmájás  
Hosszú zsemle (1,6)  
Zöldpaprika

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

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

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Mese fit Detki keksz (1)  
Alma

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1

EN:258  
ZS:8  
SZH:36,8

TZS:3  
FH:9,6  
SÓ:1,23

EN:222  
ZS:8,2  
SZH:28,1

TZS:3,1  
FH:7,8  
SÓ:1,34

EN:175  
ZS:4,3  
SZH:27,5

TZS:2  
FH:4,9  
SÓ:0,9

EN:222  
ZS:9,1  
SZH:26,3

TZS:3,3  
FH:7,4  
SÓ:1,3

EN:267  
ZS:8,9  
SZH:41

TZS:4,1  
FH:4,2  
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  
**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországon  
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola - Felső

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

|         | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|---------|---|--|--|---|---|
| TÍZÓRAI | <p>Tej (7)<br/>Szamóca extra dzsem<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:283<br/>ZS:5,6      TZS:2,8      FH:10,4<br/>SZH:47,6      CK:22,2      SÓ:0,93</p>   | <p>Tej (7)<br/>Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:255<br/>ZS:6,5      TZS:3,7      FH:10,7<br/>SZH:37,9      CK:13,6      SÓ:0,55</p>   | <p>Gyümölcs tea<br/>Majonézes tojáskrém (3,10)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN:228<br/>ZS:5,6      TZS:1,2      FH:6,3<br/>SZH:34,3      CK:8,8      SÓ:1,01</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SÓ:<br/>SZH:<br/>CK:</p>                        | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SÓ:<br/>SZH:<br/>CK:</p>                  |
| EBÉD    | <p>Zellerkrémleves (1,7,9,12)<br/>Pirított zsemlekočka (1)<br/>Temesvári sertésragu (1,7)<br/>Copfocska tészta (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN:588<br/>ZS:23,6      TZS:7,8      FH:22,1<br/>SZH:69,4      CK:6      SÓ:1,14</p> | <p>Daragaluska leves (1,3,9,12)<br/>Dino szelet (1)<br/>Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Húsvéti desszert (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:612<br/>ZS:23,2      TZS:11,7      FH:19,5<br/>SZH:75,9      CK:13,2      SÓ:1,63</p> | <p>Csirkeraguleves (1,3,9,12)<br/>Tejberizs (7)<br/>Kakaós szórát<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:518<br/>ZS:11,2      TZS:5,4      FH:19,3<br/>SZH:82      CK:45,9      SÓ:1,14</p> | <p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SÓ:<br/>SZH:<br/>CK:</p> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SÓ:<br/>SZH:<br/>CK:</p> |
| UZSONNA | <p>Magyar vajkrém (7)<br/>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:179<br/>ZS:4,5      TZS:2,8      FH:5,2<br/>SZH:28      CK:1,2      SÓ:0,83</p>   | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Zsemle (1)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:239<br/>ZS:7,6      TZS:2,7      FH:8,7<br/>SZH:31,8      CK:1,2      SÓ:1,21</p>  | <p>Sertéspárizsi<br/>Margarin<br/>Zsemle (1)<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:233<br/>ZS:7,9      TZS:2,7      FH:8<br/>SZH:30,8      CK:0,7      SÓ:1,29</p>                           | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SÓ:<br/>SZH:<br/>CK:</p>                        | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SÓ:<br/>SZH:<br/>CK:</p>                  |

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.