

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:348  
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1  
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,12

EN: 241  
ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1  
SZH:39,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

EN: 260  
ZS: 5,6 TZS: 3,3 FH:9,6  
SZH:40,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2

Tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

EN: 359  
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8  
SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 232  
ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8  
SZH: 38,6 CK: 8,5 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbableves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7

EN:566  
ZS: 22,5 TZS: 6,5 FH: 22,7  
SZH:64,8 CK:11,9 SÓ: 1,1

Lebbencsleves  
Csirkefasírt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 597  
ZS: 14,1 TZS: 4,6 FH: 25,5  
SZH:85,9 CK: 20,9 SÓ: 3,2

Sertésraguleves  
Mákos guba /Mákos kevert  
sütemény  
Meggyes öntet

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 962  
ZS: 31,9 TZS: 8 FH:29,8  
SZH:134,3 CK: 66,6 SÓ: 1,1

Tojásleves  
Zöldborsós csirkeragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3

EN: 538  
ZS: 20,8 TZS: 4,2 FH: 23,4  
SZH:62,9 CK: 1,1 SÓ: 0,5

Almás szilvkrémleves  
Rántott halfilé  
Petrezselymes burgonya  
Csemegeuborka édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 570  
ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 18,3  
SZH: 100,9 CK: 28,8 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:211  
ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9  
SZH:31,5 CK:0,4 SÓ: 1,3

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1

EN: 243  
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8  
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Edami sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 264  
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,2  
SZH:31,7 CK: 0,4 SÓ: 1,6

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 209  
ZS: 4,6 TZS: 1,2 FH: 9,4  
SZH:32,5 CK: 0,6 SÓ: 1,6

Barackos joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 273  
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2  
SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7

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 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 étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

	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: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 268 ZS: 7    TZS: 1,4    FH: 7,6 SZH:39,8    CK: 9,1    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 252 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH:9,7 SZH:42,3    CK: 11,7    SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 319 ZS: 6,7    TZS: 3,6    FH: 10,3 SZH:50,3    CK: 25,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 9,4 SZH: 39,2    CK: 7,6    SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:629 ZS: 25,1    TZS: 7,5    FH: 21,2 SZH:77,2    CK:6,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos tejfólos spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 638 ZS: 24,4    TZS: 10,4    FH: 23,7 SZH:75    CK: 15,8    SÓ: 1,8</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 626 ZS: 27,5    TZS: 8,3    FH:23,9 SZH:63,6    CK: 3,4    SÓ: 1</p>	<p>Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 538 ZS: 16,3    TZS: 4,5    FH: 21,3 SZH:71    CK: 1,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Zöldséges bulgur Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 612 ZS: 18,8    TZS: 4,1    FH: 25,3 SZH: 75,8    CK: 21,8    SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:304 ZS: 15,7    TZS: 4,2    FH: 5,2 SZH:32,5    CK:0,4    SÓ: 0,8</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 210 ZS: 5,7    TZS: 0,7    FH: 8,2 SZH:31,3    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 3,6    TZS: 2    FH:7,8 SZH:33,1    CK: 1,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 246 ZS: 7    TZS: 1,9    FH: 8,5 SZH:33,5    CK: 0,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,2</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:232 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 7,8 SZH:39,7    CK:8,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK: 22,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kakaókrémes rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 376 ZS: 13    TZS: 7,3    FH:9,1 SZH:52    CK: 31,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,8 SZH:39,2    CK: 7,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 244 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,5 SZH: 38,3    CK: 7,7    SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:558 ZS: 20,3    TZS: 6,5    FH: 21,7 SZH:69,8    CK:21,3    SÓ: 2</p>	<p>Minestrone leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 590 ZS: 15,9    TZS: 3    FH: 23,4 SZH:84,7    CK: 14    SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 24    TZS: 7,7    FH:18,4 SZH:82,1    CK: 25,4    SÓ: 1,6</p>	<p>Frankfurti leves Ízes derelye Fahéjas porcukor Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 1133 ZS: 25    TZS: 7,6    FH: 24,8 SZH:144,1    CK: 45,2    SÓ: 2,1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Olaszos halfilé Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 577 ZS: 19,5    TZS: 6,4    FH: 25,2 SZH: 73,4    CK: 6,8    SÓ: 1</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4    TZS: 0,2    FH: 8,9 SZH:32,6    CK:0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 250 ZS: 11,5    TZS: 3,9    FH: 8,3 SZH:28    CK: 0,6    SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH:8,7 SZH:32,3    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH: 12,5 SZH:30,3    CK: 0,6    SÓ: 1,3</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,7 SZH: 25,2    CK: 18,4    SÓ: 0,1</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH:7,8 SZH:38,3 CK: 8 SÓ: 1</p>	<p>Tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 234 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:38,5 CK: 7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Pizzás leveles rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 227 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 3,3 SZH: 29,6 CK: 11,1 SÓ: 0,6</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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Temesvári sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:644 ZS: 30,4 TZS: 8,4 FH: 20 SZH:69,4 CK:1,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 503 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 25 SZH:69,1 CK: 12,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 710 ZS: 17,2 TZS: 6,5 FH:26,7 SZH:103,5 CK: 44,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 629 ZS: 21 TZS: 5,5 FH: 26,1 SZH:73,9 CK: 0,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Almalé 100%-os Gyros tál</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 586 ZS: 22 TZS: 3,6 FH: 26,1 SZH: 66,4 CK: 25,7 SÓ: 1,8</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>Lenmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:228 ZS: 6,9 TZS: 3,7 FH: 5,8 SZH:33,9 CK:1 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 192 ZS: 5,1 TZS: 3,6 FH: 5,2 SZH: 29,6 CK: 8,2 SÓ: 0,6</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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:41,4    CK:16,6    SÓ: 0,8	Tej Korpás pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 301 ZS: 12    TZS: 6,2    FH: 10,4 SZH:34,7    CK: 10,3    SÓ: 1,4	Tea Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 265 ZS: 11,1    TZS: 5,9    FH:5,6 SZH:35,1    CK: 8,7    SÓ: 1	Tea Banános túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 255 ZS: 3,3    TZS: 1,9    FH: 9,2 SZH:44,9    CK: 13,7    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 234 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,3 SZH: 39,3    CK: 7,7    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:717 ZS: 29,9    TZS: 9,6    FH: 28,7 SZH:76,2    CK:4,5    SÓ: 2,1	Zöldborsóleves Sertés brassói Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 651 ZS: 26,9    TZS: 8    FH: 23,2 SZH:72,3    CK: 9,6    SÓ: 2,2	Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 670 ZS: 22,6    TZS: 6,9    FH:21,9 SZH:90,2    CK: 30,4    SÓ: 0,3	Májgaluska leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 489 ZS: 10,2    TZS: 2,9    FH: 20,8 SZH:69,7    CK: 13,7    SÓ: 0,8	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 851 ZS: 34,4    TZS: 8,5    FH: 29,1 SZH: 101,2    CK: 8,7    SÓ: 3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Lenmagos sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS: 4,7    TZS: 2,2    FH: 8,4 SZH:32    CK:1,5    SÓ: 0,9	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:33,5    CK: 1,7    SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH:7,9 SZH:30,7    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 240 ZS: 7    TZS: 1,9    FH: 8,5 SZH:31,5    CK: 0,8    SÓ: 1,4	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.