

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**TÍZÓRAI**

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Gyümölcsstea  
Majonézos tojáskrém (3,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

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

Tejeskávé (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,10

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7

EN:

EN:155

EN:228

EN:240

EN:309

ZS:

ZS:2,5

ZS:5,6

ZS:8

ZS:6,5

TZS:

TZS:1,4

TZS:1,2

TZS:4,6

TZS:3,5

FH:

FH:6,9

FH:6,3

FH:8,7

FH:9,9

SZH:

SZH:25,1

SZH:34,3

SZH:33

SZH:48,8

CK:

CK:8,7

CK:8,8

CK:8

CK:23,4

SÓ:

SÓ:0,5

SÓ:1,01

SÓ:1,05

SÓ:0,63

**EBÉD**

Nyári szünet

Almalé 100%-os  
Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9)  
Sajt szorát (7)

Bableves (1,3,9)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Vaníliás tejföl (7)  
Alma

Tojásleves (1,3)  
Rakott karfiol kölessel (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Gyümölcsleves (1,7,12)  
Rántott csirkemell (1,3)  
Petrezselymes rizs  
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:  
1,7,9

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,3,7,12

EN:

EN:646

EN:803

EN:604

EN:741

ZS:

ZS:24,8

ZS:18,7

ZS:31,6

ZS:12,3

TZS:

TZS:8,7

TZS:5,4

TZS:8,4

TZS:2,1

FH:

FH:24,9

FH:22,9

FH:23,9

FH:33,5

SZH:

SZH:78,8

SZH:132,4

SZH:50

SZH:122,6

CK:

CK:29,9

CK:28,2

CK:8,1

CK:31,1

SÓ:

SÓ:0,55

SÓ:1,7

SÓ:1,32

SÓ:1,25

**UZSONNA**

Réteges joghurt mangó.maracujával (7)  
Kifli (1,7)

Sertéspárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Salátalevél

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

EN:

EN:322

EN:233

EN:207

EN:175

ZS:

ZS:6,1

ZS:7,9

ZS:4,3

ZS:6,2

TZS:

TZS:3,8

TZS:2,7

TZS:1,4

TZS:3,8

FH:

FH:10,2

FH:8

FH:9,1

FH:6,4

SZH:

SZH:51,7

SZH:30,8

SZH:31,2

SZH:21,9

CK:

CK:26,3

CK:0,7

CK:1,3

CK:1,2

SÓ:

SÓ:0,69

SÓ:1,29

SÓ:1,54

SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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. 09. 07.–2026. 09. 11.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**TÍZÓRAI**

Karamellás tej (7)  
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:353  
ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1  
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

Gyümölcsstea  
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,3,4,10

EN:228  
ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6  
SZH:34,4 CK:9 SÓ:1,02

Gyümölcsstea  
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

Tej (7)  
Csokoládékrém (6,7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,6,7

EN:355  
ZS:11,4 TZS:3,9 FH:11,9  
SZH:49,9 CK:17,8 SÓ:0,89

Gyümölcsstea  
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

Csirkebecsínált leves (1,7,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7,9,12

EN:526  
ZS:15,2 TZS:2,4 FH:19,2  
SZH:72,5 CK:11,8 SÓ:1,29

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Sárgarépás rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:664  
ZS:27,1 TZS:8,6 FH:19,2  
SZH:74,4 CK:8,8 SÓ:2,44

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Sertésfasírt (1,3)  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Szőlő  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:557  
ZS:21,7 TZS:5,2 FH:21,7  
SZH:65,4 CK:19,6 SÓ:2,1

Paradisomleves (1,3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Pecsényel (1,12)  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:  
1,3,9,12

EN:593  
ZS:20,9 TZS:2,9 FH:17  
SZH:80,1 CK:17,7 SÓ:1,36

**UZSONNA**

Kenőmájás  
Hosszú zsemle (1,6)  
Kápia paprika

Allergének:  
1,6

EN:258  
ZS:7,9 TZS:3 FH:9,6  
SZH:36,8 CK:1,4 SÓ:1,23

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

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

Natúr szendvicsszál (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:172  
ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6  
SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóuborka

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. 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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. 09. 14.–2026. 09. 18.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**TÍZÓRAI**

Kakaós tej (7)  
Briós (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:353  
ZS:7,7  
SZH:56,8

TZS:4  
CK:28,2

FH:10,1  
SÓ:0,67

Tej (7)  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:308  
ZS:5,4  
SZH:51,8

TZS:2,6  
CK:22,2

FH:11  
SÓ:0,93

Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:195  
ZS:2,4  
SZH:35,9

TZS:1,1  
CK:8,9

FH:7  
SÓ:0,95

Gyümölcsstea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,3,10,12

EN:244  
ZS:5,2  
SZH:38,7

TZS:0,9  
CK:9,2

FH:6,7  
SÓ:0,99

Gyümölcsstea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN:216  
ZS:4  
SZH:34,8

TZS:1,2  
CK:7,9

FH:8,6  
SÓ:1,44

**EBÉD**

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított napraforgómag  
Tarhonyás hús csirkehússal (1)  
Szilva kompót (12)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:625  
ZS:23,2  
SZH:71

TZS:2,9  
CK:17,3

FH:26,2  
SÓ:0,95

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Dino szelet (1)  
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:510  
ZS:13,2  
SZH:73

TZS:2,6  
CK:3,4

FH:19,4  
SÓ:1,86

Sertésraguleves (1,3,9)  
Dejós morzsás nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:849  
ZS:18,7  
SZH:119,9

TZS:4,4  
CK:36,8

FH:23,2  
SÓ:2,25

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Vegetáriánus chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:440  
ZS:5,4  
SZH:71,5

TZS:0,7  
CK:6,8

FH:24  
SÓ:1,38

Karamellás körteleves (1,7,12)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Rizibizi  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,4,7,12

EN:580  
ZS:13,1  
SZH:92,9

TZS:2,2  
CK:32,3

FH:19,2  
SÓ:1,42

**UZSONNA**

Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS:4,6  
SZH:27

TZS:2,8  
CK:1,2

FH:5,1  
SÓ:0,93

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:239  
ZS:7,6  
SZH:31,8

TZS:2,7  
CK:1,2

FH:8,7  
SÓ:1,21

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:216  
ZS:7,9  
SZH:27,4

TZS:2,9  
CK:0,4

FH:7,4  
SÓ:1,24

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

Allergének:  
1,7

EN:219  
ZS:8  
SZH:27

TZS:4,6  
CK:1,1

FH:9,1  
SÓ:1,05

Túrós rudi (6,7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,6,7

EN:236  
ZS:5,4  
SZH:38,2

TZS:4,1  
CK:11,6

FH:7,6  
SÓ:0,56

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 étkeztetést 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. 09. 21.–2026. 09. 25.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**TÍZÓRAI**

Vaníliás tej (7)  
Margarin  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:372  
ZS:11,2  
SZH:53,7  
TZS:5,1  
FH:11,1  
SÓ:0,89  
CK:27,6

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:228  
ZS:2,6  
SZH:39,7  
TZS:1,3  
FH:9,1  
SÓ:0,73  
CK:9,7

Gyümölcsstea  
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN:210  
ZS:3,8  
SZH:33,9  
TZS:1,5  
FH:8,2  
SÓ:0,97  
CK:8,6

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1,3

EN:224  
ZS:5,1  
SZH:34,3  
TZS:1,5  
FH:6,8  
SÓ:0,86  
CK:7,9

**EBÉD**

Eperkrémleves (1,7,12)  
Borsos sertéstopány (1)  
Bulgur (1)  
Uborkasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN:583  
ZS:18,8  
SZH:78,8  
TZS:5,4  
FH:16,7  
SÓ:0,75  
CK:28

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Paradicsomos húsgombóc (1,9)  
Főtt burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:530  
ZS:16,2  
SZH:72,7  
TZS:3,8  
FH:18,3  
SÓ:1,34  
CK:21,6

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mákos metélt (1)  
Szilva  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9

EN:698  
ZS:20,2  
SZH:106  
TZS:2,9  
FH:24,7  
SÓ:1,56  
CK:31,3

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)  
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)  
Burgonyapüré (7,12)  
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:507  
ZS:16  
SZH:69,3  
TZS:6  
FH:15,5  
SÓ:1,1  
CK:10,9

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)  
Mexikói rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:601  
ZS:22,2  
SZH:73,6  
TZS:3,2  
FH:24,5  
SÓ:2,62  
CK:7,6

**UZSONNA**

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:220  
ZS:7,7  
SZH:28,3  
TZS:2,8  
FH:8,1  
SÓ:1,16  
CK:1,2

Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:207  
ZS:7,7  
SZH:26  
TZS:2,7  
FH:7,1  
SÓ:1,38  
CK:0,4

Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:239  
ZS:8,2  
SZH:31,3  
TZS:2,9  
FH:8,3  
SÓ:1,39  
CK:1,1

Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:222  
ZS:7,9  
SZH:27,2  
TZS:4,6  
FH:9,2  
SÓ:1,05  
CK:0,4

Réteges joghurt áfonyával (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:315  
ZS:6,3  
SZH:53,5  
TZS:3,8  
FH:9,7  
SÓ:0,67  
CK:22,7

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Sárgabarack 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 SÓ:0,93

Gyümölcsstea  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Zsemle (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

EN:272  
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7  
SZH:38,4 CK:8,1 SÓ:1,05

Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:209  
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2  
SZH:35,4 CK:8,6 SÓ:0,83

Tejeskávé (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:279  
ZS:3,9 TZS:2 FH:10,2  
SZH:46,8 CK:20,3 SÓ:0,81

Gyümölcsstea  
Barackos túrókrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:205  
ZS:2 TZS:1,1 FH:6,9  
SZH:38,6 CK:12,4 SÓ:0,6

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)  
Ananászos csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs  
Körte

Allergének:  
1,7,12

EN:575  
ZS:12,7 TZS:2 FH:19  
SZH:90,4 CK:13,5 SÓ:1,13

Gyümölcsleves (1,7,12)  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:563  
ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7  
SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36

Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Túrós fodoros metélt (1,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:563  
ZS:20 TZS:6,1 FH:23,8  
SZH:69 CK:6 SÓ:0,48

Kukorica galuska leves (3,9)  
Csirkepörkölt (1)  
Tököfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:  
1,3,6,7,9

EN:513  
ZS:19,3 TZS:5,4 FH:19,3  
SZH:63,8 CK:21,2 SÓ:2,05

Paradicsomleves (1,3,9)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Zöldséges bulgur (1)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,4,9

EN:574  
ZS:15,3 TZS:1,6 FH:18,3  
SZH:83,1 CK:25,3 SÓ:1,45

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:190  
ZS:3,2 TZS:1,1 FH:7,7  
SZH:31,1 CK:1,7 SÓ:0,89

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:211  
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1  
SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34

Ostyaszelet (1,3,6,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7

EN:197  
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5  
SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:188  
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6  
SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6

Kockasajt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:200  
ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9  
SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.