

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola - Felső

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

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

Gyümölcsstea
Majonézes 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:
ZS:
SZH:

EN:155
ZS:2,5
SZH:25,1

EN:228
ZS:5,6
SZH:34,3

EN:240
ZS:8
SZH:33

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

EBÉD

Nyári szünet

Almalé 100%-os
Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9)
Sajt szórát (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:
ZS:
SZH:

EN:736
ZS:29,4
SZH:85,9

EN:820
ZS:19,8
SZH:133,9

EN:604
ZS:31,6
SZH:50

EN:810
ZS:13,7
SZH:132,8

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

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:
ZS:
SZH:

EN:322
ZS:6,1
SZH:51,7

EN:233
ZS:7,9
SZH:30,8

EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2

EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

TZS:

FH:

CK:

SÓ:

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 - Felső

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:514
ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5
SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:599
ZS:17,3 TZS:2,6 FH:21,1
SZH:83,6 CK:12,4 SÓ:1,39

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:739
ZS:30,9 TZS:9,9 FH:21
SZH:82,7 CK:10,3 SÓ:2,84

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

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:634
ZS:22,2 TZS:3,2 FH:17,9
SZH:86,6 CK:17,9 SÓ:1,4

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 - Felső

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

FH:10,1

CK:28,2

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

FH:11

CK:22,2

SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

TZS:1,1

FH:7

CK:8,9

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

FH:6,7

CK:9,2

SÓ:0,99

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:216
ZS:4
SZH:34,8

TZS:1,2

FH:8,6

CK:7,9

SÓ:1,44

EBÉD

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:703
ZS:25,7
SZH:80,4

TZS:3,1

FH:30,2

CK:18

SÓ:1,09

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

FH:19,4

CK:3,4

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

FH:23,2

CK:36,8

SÓ:2,25

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:488
ZS:6
SZH:78,5

TZS:0,8

FH:27,7

CK:7,9

SÓ:1,49

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

Allergének:
1,4,7,12

EN:661
ZS:15,8
SZH:102,7

TZS:2,5

FH:23,2

CK:32,9

SÓ:1,69

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6
SZH:27

TZS:2,8

FH:5,1

CK:1,2

SÓ:0,93

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

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

TZS:2,7

FH:8,7

CK:1,2

SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

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

TZS:2,9

FH:7,4

CK:0,4

SÓ:1,24

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

Allergének:
1,7

EN:219
ZS:8
SZH:27

TZS:4,6

FH:9,1

CK:1,1

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

FH:7,6

CK:11,6

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 - Felső

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:656
ZS:22,5
SZH:84,9
TZS:6,5
FH:19,6
SÓ:0,85
CK:28,4

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:627
ZS:20,4
SZH:83,2
TZS:4,9
FH:22
SÓ:1,52
CK:26,6

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

Allergének:
1,3,9

EN:751
ZS:21,9
SZH:114,1
TZS:3,1
FH:26,2
SÓ:1,57
CK:33,9

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:538
ZS:16,6
SZH:74,3
TZS:6,2
FH:16,3
SÓ:1,13
CK:11,1

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:629
ZS:22,8
SZH:78,5
TZS:3,2
FH:25,1
SÓ:2,64
CK:7,7

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 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. 09. 28.–2026. 10. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:633 ZS:14,2 TZS:2,1 FH:21,7 SZH:98 CK:15,2 SÓ:1,26	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:637 ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2 SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós fodros metélt (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:607 ZS:21,6 TZS:6,8 FH:25,7 SZH:74,3 CK:6,6 SÓ:0,5	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Piskóta szelet (1,3,6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN:536 ZS:20,1 TZS:5,5 FH:21,4 SZH:64,7 CK:21,4 SÓ:2,17	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:654 ZS:18 TZS:1,9 FH:22,2 SZH:92,3 CK:25,9 SÓ:1,74
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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. 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.