

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			Tejeskávé Kuglóf	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN:	EN: 348	EN: 284	EN: 247	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS:	ZS: 7,6	ZS: 9,8	ZS: 5,3	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK:	FK: 10,5	FK: 6	FK: 7,6	FK:	FK:
SH:	SH:	SH:	SH: 55,9	SH: 41,1	SH: 38,9	SH:	SH:
CK:	CK:	CK:	CK: 28,3	CK: 8,5	CK: 7,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 1,3	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:

EBÉD

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>MUNKASZÜNETI NAP</b>	<b>ÜNNEPNAP</b>	Fahéjas almaleves Bácskai rizesshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát	Újhagymás burgonyakrémeles Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 0	EN: 712	EN: 877	EN: 676	EN:	EN:	
ZS:	ZS:	ZS: 27,8	ZS: 26,7	ZS: 19,8	ZS:	ZS:	
FK:	FK:	FK: 23,4	FK: 8,6	FK: 39,9	FK:	FK:	
SH:	SH:	SH: 90,1	SH: 129,7	SH: 83,1	SH:	SH:	
CK:	CK:	CK: 24,2	CK: 29	CK: 9,9	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,9	SÓ: 2,8	SÓ: 1,4	SÓ:	SÓ:	

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Háztartási keksz Alma		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 248	EN: 256	EN: 170	EN:	EN:	
ZS:	ZS:	ZS: 8,5	ZS: 9,8	ZS: 1,9	ZS:	ZS:	
FK:	FK:	FK: 8,5	FK: 3,4	FK: 3,3	FK:	FK:	
SH:	SH:	SH: 32,5	SH: 32,5	SH: 34	SH:	SH:	
CK:	CK:	CK: 0,8	CK: 0,5	CK: 16,7	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,6	SÓ: 1,7	SÓ: 0,3	SÓ:	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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), FK (fehérje; g/adag), SH (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.

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.11.07.–2022.11.13.

	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>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH:40,4 CK: 7,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1</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>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:625 ZS: 20,9 TZS: 4,5 FH: 27 SZH:80,6 CK:10,9 SÓ: 0,5</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 613 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 22 SZH:84,5 CK: 20,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Gulyásleves Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 946 ZS: 23,7 TZS: 5,5 FH:28,9 SZH:125,5 CK: 31,8 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 597 ZS: 18,9 TZS: 4,2 FH: 32,6 SZH:73,9 CK: 1,2 SÓ: 3,9</p>	<p>Eperkrémleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 746 ZS: 23,5 TZS: 6,4 FH: 26,8 SZH: 105,7 CK: 43,7 SÓ: 2,1</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.11.14.–2022.11.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:41,4    CK:16,6    SÓ: 0,7	EN: 326 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,8    CK: 22,5    SÓ: 1,4	EN: 269 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:5,8 SZH:38,3    CK: 8,7    SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 3    TZS: 1,7    FH: 8,8 SZH:44,3    CK: 13    SÓ: 0,9	EN: 243 ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH: 9,1 SZH: 39,1    CK: 8,3    SÓ: 1,6	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Gyümölcsöntet	Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:696 ZS: 28,8    TZS: 9    FH: 26,3 SZH:76,1    CK:14,7    SÓ: 1,1	EN: 702 ZS: 32,4    TZS: 10,4    FH: 28,6 SZH:68    CK: 12,7    SÓ: 2,9	EN: 737 ZS: 24,4    TZS: 6,5    FH:24,4 SZH:101,5    CK: 19,8    SÓ: 0,4	EN: 341 ZS: 8,5    TZS: 2,8    FH: 11,1 SZH:47,3    CK: 13,9    SÓ: 0,7	EN: 904 ZS: 32,8    TZS: 8,7    FH: 27,3 SZH: 119    CK: 9,2    SÓ: 2,4	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Túró desszert Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:190 ZS: 4,5    TZS: 2,4    FH: 8,1 SZH:28,3    CK:2    SÓ: 0,8	EN: 259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:33,5    CK: 1,7    SÓ: 1,4	EN: 249 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH:7,9 SZH:30,7    CK: 0,5    SÓ: 1,5	EN: 238 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8,6 SZH:31,2    CK: 0,9    SÓ: 1,4	EN: 127 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1 SZH: 18,8    CK: 17,7    SÓ: 0	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.11.21.–2022.11.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Sajtos pogácsa	Tejeskávé Búzakorpás diákrúd	Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,3	EN: 202 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 3,8 SZH:31,2    CK: 8    SÓ: 0,9	EN: 289 ZS: 4,6    TZS: 2,6    FH:10,4 SZH:47,7    CK: 20,6    SÓ: 1	EN: 241 ZS: 4,7    TZS: 2,1    FH: 8 SZH:40    CK: 8,4    SÓ: 1,2	EN: 260 ZS: 6,5    TZS: 1,3    FH: 7 SZH: 39,7    CK: 9,1    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Cékla savanyúság	Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs	Zöldségleves Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet Rizi-bizi		
<u>Allergének:</u> 10	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:665 ZS: 24,1    TZS: 6    FH: 20,6 SZH:90,3    CK:28,2    SÓ: 2,5	EN: 715 ZS: 31    TZS: 11,1    FH: 32,5 SZH:75,6    CK: 9,8    SÓ: 1,2	EN: 706 ZS: 27    TZS: 7,8    FH:25,8 SZH:81,2    CK: 10,5    SÓ: 1,8	EN: 853 ZS: 29,9    TZS: 8,2    FH: 36,8 SZH:101,7    CK: 21,2    SÓ: 3,3	EN: 660 ZS: 31,7    TZS: 8,6    FH: 33,4 SZH: 59    CK: 3,2    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Zsemle	Nápolyi Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:32,5    CK:1,4    SÓ: 1,3	EN: 243 ZS: 8    TZS: 4,2    FH: 9,5 SZH:31,4    CK: 0,5    SÓ: 1,4	EN: 239 ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH:8 SZH:32,7    CK: 0,5    SÓ: 1,7	EN: 237 ZS: 8,4    TZS: 2,9    FH: 8 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,4	EN: 221 ZS: 11,1    TZS: 5,4    FH: 2,6 SZH: 26,8    CK: 17,5    SÓ: 0	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsologálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8 SZH:41,1 CK: 8,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:38 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 638 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,5 SZH:77,1 CK: 7,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 703 ZS: 40,8 TZS: 13,8 FH:24,4 SZH:51,3 CK: 5,6 SÓ: 4,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 851 ZS: 29,5 TZS: 4,7 FH: 33,1 SZH:108,1 CK: 19,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 750 ZS: 33,6 TZS: 11,7 FH: 26,8 SZH: 81,1 CK: 2,6 SÓ: 0,5</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 10,1 SZH:31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</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 étkezéstést 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.