ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

NYÍREGYHÁZA — Általános iskola- alsó tagozat — 2020.03.02.–2020.03.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej Foszlós kalács Allergének: 1,3,7 EN:366 ZS: 8,1 TZS: 4,2 FH: 12,8 SZH: 58,1 CK: 23,0 SÓ: 0,7	Citromos tea Körített túró Világos rozskenyér Paradicsom Allergének: 1,3,6,7,8,11 EN: 282 ZS: 7,6 TZS: 0,4 FH: 8,6 SZH: 43,4 CK: 9,3 SÓ: 1,0	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Hosszú zsemle Allergének: 1,7 EN: 349 ZS: 10,8 TZS: 5,3 FH: 11,5 SZH: 50,9 CK: 20,4 SÓ: 1,0	Gyümölcstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7 EN: 249 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 7,9 SZH: 43,7 CK: 10,6 SÓ: 1,2	Citromos tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek Allergének: 1,3,7 EN: 323 ZS: 12,5 TZS: 4,8 FH: 12,0 SZH: 41,8 CK: 9,0 SÓ: 1,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csorba leves füstölt hússal Túros derelye Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:615 ZS: 17,0 TZS: 5,5 FH: 19,0 SZH: 93,0 CK: 51,7 SÓ: 2,1	Csontleves finom metélttel Tojásos vagdalt hústekercs Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 600 ZS: 20,4 TZS: 4,3 FH: 24,7 SZH: 76,4 CK: 2,1 SÓ: 3,8	Lebbencsleves Kolozsvári rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 715 ZS: 31,6 TZS: 10,0 FH: 26,1 SZH: 77,9 CK: 2,0 SÓ: 3,5	Zöldségleves eperlevéllel Csikós szárnyas tokány Orsó tészta Allergének: 1,3,7,9 EN: 613 ZS: 22,3 TZS: 4,2 FH: 28,0 SZH: 71,5 CK: 3,1 SÓ: 2,8	Gyros tál friss zöldségekkel Sült burgonya Limonádé Allergének: 3,7,10 EN: 603 ZS: 28,9 TZS: 2,0 FH: 21,9 SZH: 61,2 CK: 10,7 SÓ: 1,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Allergének: 1,7 EN:317 ZS: 14,5 TZS: 7,8 FH: 13,1 SZH: 33,4 CK: 0,0 SÓ: 1,7	Gépsonka Margarin Zsemle Allergének: 1,7 EN: 256 ZS: 9,6 TZS: 4,2 FH: 11,1 SZH: 29,9 CK: 0,1 SÓ: 1,1	Magyaros vajkrém Graham kenyér Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 236 ZS: 6,7 TZS: 0,3 FH: 7,2 SZH: 35,9 CK: 0,0 SÓ: 1,0	Soproni felvágott Margarin Császárzsemle Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN: 255 ZS: 13,6 TZS: 6,0 FH: 7,5 SZH: 25,1 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Allergének: 1,7 EN: 173 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8 SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0	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 keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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) megtekinthető.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS GYERMELYI Unicer SZÓBI DETKI 1983 Mizo
szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

NYÍREGYHÁZA — Általános iskola- alsó tagozat — 2020.03.09.–2020.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Briós Allergének: 1,3,7 EN:288 ZS: 6,4 TZS: 2,9 FH: 10,9 SZH: 47,1 CK: 23,2 SÓ: 0,5	Gyümölcstea Sertés párizsi Margarin Hosszú zsemle Allergének: 1,6,7 EN: 308 ZS: 13,3 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 37,8 CK: 9,1 SÓ: 1,3	Citromos tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb Allergének: 1,3 EN: 310 ZS: 7,8 TZS: 1,9 FH: 14,8 SZH: 43,9 CK: 9,0 SÓ: 1,1	Kakaós tej Margarin Fitti császárzsemle Allergének: 1,7 EN: 317 ZS: 11,2 TZS: 5,6 FH: 10,8 SZH: 42,5 CK: 19,3 SÓ: 0,7	Gyümölcstea Sertéshúspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1 EN: 258 ZS: 4,9 TZS: 1,8 FH: 9,0 SZH: 44,3 CK: 9,1 SÓ: 1,6	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Brokkoli leves Panírozott hal rudacskák Párolt rizs Párolt zöldség Allergének: 1,4,7,9 EN:600 ZS: 15,8 TZS: 5,6 FH: 24,8 SZH: 85,1 CK: 1,4 SÓ: 3,3	Daragaluska leves Köleses húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Allergének: 1,3,9 EN: 642 ZS: 24,6 TZS: 3,8 FH: 21,5 SZH: 80,3 CK: 12,4 SÓ: 2,6	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös penne Alma Allergének: 1,3,7,9 EN: 654 ZS: 24,9 TZS: 9,6 FH: 24,9 SZH: 78,6 CK: 10,3 SÓ: 2,2	Tarhonyaleves Bazsalikomos csirkecomb filé szeletkék Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 730 ZS: 24,1 TZS: 2,1 FH: 52,1 SZH: 71,4 CK: 2,7 SÓ: 4,1	Rántott csirkemell filé Snidlinges főtt burgonya Majonézes tavaszi saláta* 100%-os gyümölcslé Allergének: 1,3,7,10 EN: 715 ZS: 24,8 TZS: 3,5 FH: 29,6 SZH: 86,9 CK: 21,7 SÓ: 1,9	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Lenmaggal szórt sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Cékla Allergének: 1,7,11 EN:225 ZS: 5,7 TZS: 1,8 FH: 6,9 SZH: 34,7 CK: 1,0 SÓ: 0,2	Sertés zsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma Allergének: 1 EN: 262 ZS: 10,5 TZS: 3,7 FH: 6,7 SZH: 32,4 CK: 0,0 SÓ: 1,0	Kenőmájas Zsemle Allergének: 1,6,7 EN: 209 ZS: 6,0 TZS: 2,6 FH: 7,5 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,2	Tavaszi felvágott Búzakorpás diákrúd Jégcsap retek Allergének: 1,3,6,7,8 EN: 204 ZS: 5,9 TZS: 0,8 FH: 7,9 SZH: 28,6 CK: 1,3 SÓ: 1,3	Sajtos pogácsa Allergének: 1,7 EN: 216 ZS: 11,0 TZS: 5,0 FH: 6,1 SZH: 28,9 CK: 1,7 SÓ: 0,8	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 keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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) megtekinthető.

hamm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS GYERMELYI Univer SZÓBI DETKI 1983 Mizo
szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

NYÍREGYHÁZA — Általános iskola- alsó tagozat — 2020.03.16.–2020.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Zsemle Allergének: 1,7 EN:321 ZS: 13,5 TZS: 5,7 FH: 9,0 SZH: 39,0 CK: 9,2 SÓ: 1,6	Gyümölcstea Natúr túró Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 245 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 10,5 SZH: 41,9 CK: 10,6 SÓ: 0,2	Karamellás tej Fonott kalács Allergének: 1,3,7 EN: 279 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,9 SZH: 44,1 CK: 20,1 SÓ: 0,5	Citromos tea Főtt tojás Margarin Császárzsemle Allergének: 1,3,7 EN: 321 ZS: 15,1 TZS: 5,6 FH: 12,0 SZH: 32,6 CK: 9,7 SÓ: 0,7	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kifli Allergének: 1,7 EN: 249 ZS: 4,9 TZS: 2,1 FH: 11,3 SZH: 40,7 CK: 16,0 SÓ: 1,0	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Széchenyi leves kolbásszal Tejbedara Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér Alma Allergének: 1,7,9,12 EN:606 ZS: 10,7 TZS: 3,8 FH: 19,1 SZH:105,1 CK: 35,0 SÓ: 2,1	Húsleves kiskockával Főtt szárnyas hús Fahéjas almamártás Főtt burgonya Allergének: 1,3,7,9 EN: 641 ZS: 9,7 TZS: 1,5 FH: 30,1 SZH:104,2 CK: 21,0 SÓ: 4,9	Tejfölös karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Allergének: 1,3,7,9 EN: 747 ZS: 30,2 TZS: 9,9 FH: 38,4 SZH: 75,6 CK: 3,7 SÓ: 3,6	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Mexikói csirkemáj Tört burgonya Allergének: 1,9 EN: 614 ZS: 14,2 TZS: 2,4 FH: 28,9 SZH: 89,3 CK: 0,9 SÓ: 3,2	Zöldbableves Rántott sajt Sárgarépás rizs Allergének: 1,3,7,9 EN: 700 ZS: 34,8 TZS: 1,7 FH: 27,7 SZH: 63,7 CK: 1,6 SÓ: 3,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres sajtkrém Nánási rozskenyér Lilahagymás savanyú káposzta Allergének: 1,7,9 EN:211 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 6,6 SZH: 35,6 CK: 1,5 SÓ: 1,7	Méz Margarin Graham kenyér Allergének: 1,7 EN: 286 ZS: 7,6 TZS: 3,6 FH: 6,6 SZH: 47,3 CK: 12,1 SÓ: 1,1	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN: 222 ZS: 6,6 TZS: 0,0 FH: 6,7 SZH: 33,3 CK: 0,0 SÓ: 1,0	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Allergének: 1,6,7 EN: 328 ZS: 16,7 TZS: 6,7 FH: 10,5 SZH: 32,9 CK: 0,0 SÓ: 2,3	Túró desszert Alma Allergének: 7 EN: 137 ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,4 SZH: 18,7 CK: 18,1 SÓ: 0,0	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 keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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) megtekinthető.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS GYERMELYI Univer SZÓBI DETKI 1983 Mizo
szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

NYÍREGYHÁZA — Általános iskola- alsó tagozat — 2020.03.23.–2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Rozsos kifli Allergének: 1,3,6,7,8,11 EN:294 ZS: 6,8 TZS: 3,0 FH: 11,6 SZH: 45,7 CK: 19,9 SÓ: 0,7	Tej Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN: 308 ZS: 10,6 TZS: 5,1 FH: 12,7 SZH: 42,4 CK: 10,6 SÓ: 1,4	Citromos tea Natúr túró Hosszú zsemle Sárgarépa karika Allergének: 1,7 EN: 249 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH: 41,6 CK: 10,6 SÓ: 0,9	Vaníliás tej Korpás pogácsa Allergének: 1,3,6,7,8,11,12 EN: 334 ZS: 12,0 TZS: 6,0 FH: 11,4 SZH: 45,1 CK: 20,6 SÓ: 1,3	Gyümölcstea Tojáskarika Graham kenyér Paradicsom Allergének: 1,3 EN: 286 ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 12,3 SZH: 45,6 CK: 9,1 SÓ: 1,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldséges burgonyaleves Pirított hagymás virsli karikák Sárgaborsó főzelék Savanyú káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,6,9 EN:681 ZS: 31,7 TZS: 6,0 FH: 25,9 SZH: 71,0 CK: 0,8 SÓ: 4,0	Pirított tésztaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9 EN: 611 ZS: 28,2 TZS: 8,3 FH: 24,3 SZH: 61,8 CK: 2,3 SÓ: 1,8	Szegedi gulyásleves Darás metélt Extra dzsem Alma Allergének: 1,3,9,12 EN: 737 ZS: 15,0 TZS: 2,5 FH: 26,7 SZH:118,8 CK: 29,5 SÓ: 2,1	Vegyes gyümölcsleves Csirkepörkölt Bulgur Céklasaláta (cukorral és édesítőszerrel) Allergének: 1,7 EN: 644 ZS: 21,2 TZS: 1,9 FH: 24,6 SZH: 81,9 CK: 17,3 SÓ: 3,0	Szezámmagos rántott halfilé Burgonyapüré Tavaszi saláta Limonádé Allergének: 1,3,4,7,11 EN: 660 ZS: 26,9 TZS: 2,8 FH: 29,7 SZH: 71,0 CK: 13,8 SÓ: 2,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,6,7 EN:213 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 7,8 SZH: 30,3 CK: 0,1 SÓ: 1,2	Gépsonka Margarin Császárzsemle Jégcsap retek Allergének: 1,7 EN: 233 ZS: 10,0 TZS: 4,4 FH: 10,7 SZH: 24,0 CK: 0,7 SÓ: 0,9	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN: 303 ZS: 13,2 TZS: 3,3 FH: 11,9 SZH: 33,4 CK: 0,0 SÓ: 1,6	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma Allergének: 1,6,7 EN: 298 ZS: 13,0 TZS: 3,3 FH: 10,2 SZH: 32,5 CK: 0,0 SÓ: 1,7	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Allergének: 1,7 EN: 173 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8 SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0	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 keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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) megtekinthető.

hamm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS GYERMELYI Univer SZÓBI DETKI 1983 Mizo
szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST Kérek még!

NYÍREGYHÁZA — Általános iskola- alsó tagozat — 2020.03.30.–2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej Margarin Zsemle Allergének: 1,7 EN:329 ZS: 10,5 TZS: 5,1 FH: 11,1 SZH: 46,3 CK: 16,7 SÓ: 0,9	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7 EN: 328 ZS: 13,2 TZS: 5,6 FH: 9,9 SZH: 42,2 CK: 9,4 SÓ: 1,7	Tejeskávé Foszlós kalács Allergének: 1,3,7 EN: 356 ZS: 8,7 TZS: 4,2 FH: 13,2 SZH: 55,3 CK: 19,4 SÓ: 0,7	Tej Natúr vajkrém Búzakorpás diákrúd Allergének: 1,3,6,7,8 EN: 300 ZS: 10,5 TZS: 2,4 FH: 11,6 SZH: 38,1 CK: 11,9 SÓ: 0,9	Gyümölcstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,3,7 EN: 366 ZS: 14,8 TZS: 5,2 FH: 14,5 SZH: 42,5 CK: 9,1 SÓ: 1,2	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Reszelt tésztaleves Sült kolbász karikák Kapros tejfölös tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,5,7,12 EN:623 ZS: 28,4 TZS: 6,6 FH: 20,1 SZH: 70,5 CK: 3,8 SÓ: 3,6	Májgombóc leves Gránátos kocka Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel) Allergének: 1,3,9,12 EN: 624 ZS: 19,4 TZS: 2,7 FH: 23,8 SZH: 84,8 CK: 1,5 SÓ: 3,3	Tojásleves Tavaszi rizses hús Almakompót Allergének: 1,3,9 EN: 603 ZS: 18,7 TZS: 3,9 FH: 27,3 SZH: 77,8 CK: 18,4 SÓ: 1,8	Brassói aprópecsenye Pirított burgonya Sárgarépás lilahagymás káposztasaláta 100%-os gyümölcslé Allergének: 9 EN: 663 ZS: 19,3 TZS: 3,5 FH: 23,9 SZH: 88,3 CK: 38,0 SÓ: 1,3	Sóskaleves Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás párolt rizs Allergének: 1,7,9 EN: 600 ZS: 19,2 TZS: 4,0 FH: 28,3 SZH: 74,8 CK: 16,0 SÓ: 1,7	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Nánási rozskenyér Lilahagyma Allergének: 1,7 EN:216 ZS: 4,4 TZS: 2,9 FH: 6,9 SZH: 35,5 CK: 1,5 SÓ: 1,1	Körített túró Fitti császárzsemle Jégcsap retek Allergének: 1,7 EN: 203 ZS: 7,7 TZS: 0,4 FH: 7,5 SZH: 25,2 CK: 0,7 SÓ: 0,4	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 317 ZS: 14,5 TZS: 7,8 FH: 13,2 SZH: 33,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél Allergének: 1,7 EN: 271 ZS: 9,3 TZS: 3,7 FH: 15,2 SZH: 34,4 CK: 0,1 SÓ: 1,7	Sós kifli Alma Allergének: 1 EN: 231 ZS: 0,4 TZS: 0,0 FH: 6,7 SZH: 48,9 CK: 14,7 SÓ: 1,6	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 keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést 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) megtekinthető.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS GYERMELYI Univer SZÓBI DETKI 1983 Mizo
szupermenza HUNGAST