

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.03.02.–2020.03.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vanília tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:377 ZS: 9,9 TZS: 5,1 FH: 11,8 SZH: 58,0 CK: 22,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos tea Körített túró Világos rozskenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN: 318 ZS: 6,7 TZS: 0,4 FH: 8,9 SZH: 53,9 CK: 14,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 451 ZS: 12,6 TZS: 6,1 FH: 13,8 SZH: 69,7 CK: 24,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 5,1 TZS: 3,1 FH: 9,2 SZH: 54,4 CK: 15,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 415 ZS: 16,4 TZS: 6,1 FH: 15,7 SZH: 52,4 CK: 14,0 SÓ: 1,5</p>		
EBÉD	<p>Csorbaleves füstölt hússal Túros derelye Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:701 ZS: 20,5 TZS: 6,4 FH: 21,4 SZH:103,5 CK: 59,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves finom metélttel Tojásos vagdalt hústekercs Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 721 ZS: 25,2 TZS: 5,0 FH: 29,1 SZH: 90,8 CK: 2,3 SÓ: 3,8</p>	<p>Lebbencsleves Kolozsvári rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 760 ZS: 32,6 TZS: 9,3 FH: 26,1 SZH: 86,6 CK: 1,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Csikós szárnyas tokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 705 ZS: 27,3 TZS: 4,8 FH: 32,5 SZH: 78,4 CK: 2,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Gyros tál friss zöldségekkel Sült burgonya Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10</p> <p>EN: 724 ZS: 39,5 TZS: 3,0 FH: 24,9 SZH: 64,5 CK: 8,8 SÓ: 1,2</p>		
UZSONNA	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:375 ZS: 17,4 TZS: 9,3 FH: 15,5 SZH: 38,8 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 11,0 TZS: 4,9 FH: 11,1 SZH: 29,9 CK: 0,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Magyaros vajkrém Graham kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 6,7 TZS: 0,3 FH: 7,8 SZH: 38,8 CK: 0,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 15,9 TZS: 7,1 FH: 8,2 SZH: 25,4 CK: 1,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 173 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8 SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0</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 érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! 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 iskolai- felső tagozat

2020.03.09.–2020.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:295 ZS: 6,2 TZS: 2,9 FH: 10,8 SZH: 49,0 CK: 25,2 SÓ: 0,5	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Hosszú zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 411 ZS: 15,1 TZS: 4,5 FH: 10,5 SZH: 57,1 CK: 14,0 SÓ: 1,7	Citromos tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 360 ZS: 7,9 TZS: 1,9 FH: 15,8 SZH: 55,1 CK: 14,0 SÓ: 1,3	Kakaós tej Margarin Fitti császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 330 ZS: 12,6 TZS: 6,2 FH: 10,8 SZH: 42,5 CK: 19,3 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Sertéshúspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 305 ZS: 4,9 TZS: 1,8 FH: 10,0 SZH: 54,7 CK: 14,0 SÓ: 1,8		
EBÉD	Brokkoli leves Panírozott hal rudacsokák Párolt rizs Párolt zöldség  <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN:736 ZS: 17,5 TZS: 5,7 FH: 30,7 SZH:108,2 CK: 1,8 SÓ: 3,8	Daragaluska leves Köleses húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 829 ZS: 29,2 TZS: 6,1 FH: 24,2 SZH:112,9 CK: 16,6 SÓ: 3,8	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös penne Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 778 ZS: 29,5 TZS: 11,1 FH: 29,2 SZH: 94,1 CK: 14,0 SÓ: 2,3	Tarhonyaleves Bazsalikomos csirkecomb filé szeletkék Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 778 ZS: 25,6 TZS: 2,7 FH: 44,1 SZH: 88,5 CK: 6,9 SÓ: 4,1	Rántott csirkemell filé Snidlinges főtt burgonya Majonézes tavaszi saláta* 100%-os gyümölcslé  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 784 ZS: 32,9 TZS: 4,6 FH: 27,8 SZH: 87,5 CK: 22,5 SÓ: 2,2		
UZSONNA	Lenmaggal szórt sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Cékla  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:306 ZS: 6,5 TZS: 3,0 FH: 12,1 SZH: 49,0 CK: 1,5 SÓ: 0,7	Sertés zsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 0,6 TZS: 0,0 FH: 7,7 SZH: 37,7 CK: 0,0 SÓ: 1,2	Kenőmájás Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 242 ZS: 8,8 TZS: 3,8 FH: 9,1 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,5	Tavaszi felvágott Búzakorpás diákrúd Jégcsap retek  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8 EN: 196 ZS: 5,2 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH: 28,7 CK: 1,3 SÓ: 1,2	Sajtos pogácsa  <u>Allergének:</u> EN:216 ZS: 11,0 TZS: 5,0 FH: 6,1 SZH: 28,9 CK: 1,7 SÓ: 0,8		

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 munkatársainknál! 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.

NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.03.16.–2020.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:354 ZS: 14,9 TZS: 6,4 FH: 9,0 SZH: 44,0 CK: 14,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcs tea Natúr túró Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 12,5 SZH: 53,5 CK: 15,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 359 ZS: 7,2 TZS: 3,6 FH: 12,5 SZH: 59,1 CK: 25,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 16,4 TZS: 6,2 FH: 11,9 SZH: 37,6 CK: 14,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejeskávé Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,1 FH: 11,2 SZH: 42,6 CK: 18,0 SÓ: 1,0</p>		
EBÉD	<p>Széchenyi leves kolbásszal Tejbedara Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:732 ZS: 21,9 TZS: 3,9 FH: 26,2 SZH:104,6 CK: 45,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Húsleves kiskockával Főtt szárnyas hús Fahéjas almamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 706 ZS: 9,1 TZS: 1,4 FH: 34 SZH: 117,2 CK: 14,8 SÓ: 3,33</p>	<p>Tejfőlös karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 827 ZS: 32,0 TZS: 10,0 FH: 39,9 SZH: 90,6 CK: 5,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Köménymagleves Píritott kenyérkocka Mexikói csirkemáj Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 709 ZS: 18,3 TZS: 2,9 FH: 31,3 SZH: 101, CK: 0,4 SÓ: 3,0</p>	<p>Zöldbableves Rántott sajt Sárgarépas rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:705 ZS: 30,6 TZS: 1,2 FH: 28,3 SZH: 73,5 CK: 1,5 SÓ: 3,3</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Nánási rozskenyér Lilahagymás savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:227 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 6,9 SZH: 39,2 CK: 1,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Méz Margarin Graham kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 9,1 TZS: 4,2 FH: 7,2 SZH: 50,0 CK: 12,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 6,7 TZS: 0,0 FH: 7,8 SZH: 38,8 CK: 0,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 369 ZS: 18,2 TZS: 7,4 FH: 11,6 SZH: 38,5 CK: 0,0 SÓ: 2,4</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 152 ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,6 SZH: 22,2 CK: 21,6 SÓ: 0,0</p>		

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 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.

NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.03.23.–2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Rozsos kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN:294 ZS: 6,8 TZS: 3,0 FH: 11,6 SZH: 45,7 CK: 19,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 346 ZS: 12,1 TZS: 5,8 FH: 13,7 SZH: 47,7 CK: 10,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Citromos tea Natúr túró Hosszú zsemle Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 354 ZS: 5,1 TZS: 2,6 FH: 13,6 SZH: 62,0 CK: 15,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Vaníliás tej Korpás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 144 ZS: 4,8 TZS: 2,6 FH: 5,8 SZH: 19,5 CK: 19,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskarika Graham kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 355 ZS: 8,0 TZS: 2,1 FH: 15,6 SZH: 53,8 CK: 14,0 SÓ: 1,2</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>Zöldséges burgonyaleves Pirított hagymás virsli karikák Sárgaborsó főzelék Savanyú káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:743 ZS: 37,6 TZS: 7,9 FH: 29,9 SZH: 69,9 CK: 0,3 SÓ: 4,2</p>	<p>Pirított tésztalesves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 707 ZS: 27,7 TZS: 8,1 FH: 27,9 SZH: 82,9 CK: 1,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Szegedi gulyásleves Darás metélt Extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 740 ZS: 15,0 TZS: 2,4 FH: 28,0 SZH: 118,0 CK: 22,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Csirkepörkölt Bulgur Cékla saláta (cukorral és édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 721 ZS: 23,1 TZS: 2,4 FH: 25,3 SZH: 94,6 CK: 24 SÓ: 3,7</p>	<p>Szezámagos rántott halfilé Burgonyapüré Tavaszi saláta Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11</p> <p>EN: 721 ZS: 29,3 TZS: 2,8 FH: 32,5 SZH: 77,9 CK: 10,8 SÓ: 2,4</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>Kenőmájás Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 247 ZS: 8,8 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 30,5 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 11,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH: 24,2 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 381 ZS: 17,5 TZS: 4,0 FH: 15,8 SZH: 39,0 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 337 ZS: 14,5 TZS: 4,0 FH: 11,3 SZH: 37,8 CK: 0,0 SÓ: 1,9</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 173 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8 SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0</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. 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 kizsoltgást 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.

NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.03.30.–2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Karamellás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:358 ZS: 11,9 TZS: 5,8 FH: 11,1 SZH: 50,3 CK: 20,7 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 398 ZS: 15,7 TZS: 6,7 FH: 11,5 SZH: 52,7 CK: 14,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 363 ZS: 8,5 TZS: 4,2 FH: 13,0 SZH: 57,3 CK: 21,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Natúr vajkrém Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8</p> <p>EN: 319 ZS: 12,5 TZS: 2,4 FH: 11,7 SZH: 38,2 CK: 11,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 426 ZS: 16,3 TZS: 5,8 FH: 15,6 SZH: 53,0 CK: 14,0 SÓ: 1,4</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Reszelt tésztalevés Sült kolbász karikák Kapros tejfőlés tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,12</p> <p>EN:772 ZS: 36,6 TZS: 8,0 FH: 23,9 SZH: 85,0 CK: 3,6 SÓ: 3,8</p>	<p>Májgombóc leves Gránátos kocka Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 714 ZS: 21,4 TZS: 3,5 FH: 32,8 SZH:93,2 CK: 0,8 SÓ: 4,2</p>	<p>Tojásleves Tavaszi rizses hús Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 699 ZS: 21,2 TZS: 4,1 FH: 28,6 SZH: 94,4 CK: 16,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Brassói aprópecsenye Pírtott burgonya Sárgarépa lillahagymás káposztasaláta 100%-os gyümölcslé</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:722 ZS: 26,7 TZS: 4,4 FH: 25,1 SZH: 87,0 CK: 28,1 SÓ: 2,0</p>	<p>Sóska leves Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 698 ZS: 21,1 TZS: 4,2 FH: 32,2 SZH: 90 CK: 20,9 SÓ: 2,15</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Nánási rozskenyér Lillahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:251 ZS: 5,2 TZS: 3,4 FH: 8,0 SZH: 41,3 CK: 1,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Körített túró Fitti császárszemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 6,7 TZS: 0,4 FH: 7,1 SZH: 25,2 CK: 0,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 376 ZS: 17,4 TZS: 9,3 FH: 15,7 SZH: 38,7 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 321 ZS: 11,3 TZS: 4,5 FH: 18,8 SZH: 39,9 CK: 0,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Sós kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 0,4 TZS: 0,0 FH: 6,7 SZH: 48,9 CK: 14,7 SÓ: 1,6</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.