

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2021.06.28.–2021.07.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Teavaj
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:362
ZS: 15,4 TZS: 8,5 FH: 11,1
SZH: 41,5 CK: 16,7 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 241
ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1
SZH: 39,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Szezámagos zsemle

Allergének:
1,7,11,12

EN: 292
ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,4
SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 1,2

Tea
Barackos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 252
ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 9,1
SZH: 44,6 CK: 13,4 SÓ: 0,9

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 231
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9
SZH: 38,8 CK: 7,8 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves
Sertés pörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN: 657
ZS: 26,7 TZS: 6,9 FH: 20,9
SZH: 77,5 CK: 17,9 SÓ: 2,9

Zöldborsóleves
Natúr sertés szelet
Rozsdás mártás
Tört burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 716
ZS: 37,1 TZS: 10,3 FH: 26,4
SZH: 63,8 CK: 10,5 SÓ: 3,2

Csokonai sertés raguleves
Darás metélt
Gyümölcs öntet

Allergének:
1,7,10,12

EN: 605
ZS: 21,3 TZS: 5,4 FH: 21,1
SZH: 79,5 CK: 11,7 SÓ: 0,2

Májgaluska leves
Főtt tojás
Sóskamártás
Főtt burgonya fél adag
Almás kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 688
ZS: 22,9 TZS: 4,8 FH: 22
SZH: 90,1 CK: 31,6 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 744
ZS: 25,1 TZS: 6,9 FH: 29,4
SZH: 96,1 CK: 5,3 SÓ: 3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 190
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1
SZH: 28,3 CK: 2 SÓ: 0,8

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1,6,10

EN: 259
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6
SZH: 33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 253
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2
SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Retek

Allergének:
1,6

EN: 240
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5
SZH: 31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4

Sajtos rúd
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 216
ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3
SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4

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 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 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.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2021.07.05.–2021.07.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 308 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Karamellás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Szezámagos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,2 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:40,3 CK: 8,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Csontleves Szezámagos sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,11</p> <p>EN:849 ZS: 27,9 TZS: 6,7 FH: 36,2 SZH:102,6 CK:0,9 SÓ: 4</p>	<p>Meggyleves Szárnyas paella Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 468 ZS: 7,5 TZS: 1,7 FH: 21 SZH:78 CK: 29,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Bolognai halragu Penne tészta Reszelt sajt Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN: 577 ZS: 18,9 TZS: 6 FH:24,4 SZH:75,9 CK: 22,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Daragaluska leves Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 583 ZS: 22,6 TZS: 5,5 FH: 22,1 SZH:66,8 CK: 1,6 SÓ: 3,5</p>	<p>Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9</p> <p>EN: 690 ZS: 30,6 TZS: 7,9 FH: 32,9 SZH: 69,5 CK: 2,4 SÓ: 1,7</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 8,4 SZH:30,8 CK: 1,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 216 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,4 SZH: 33,3 CK: 17,3 SÓ: 0,2</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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2021.07.12.–2021.07.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Gyümölcs tea Kockasajt Kifli	Vaníliás tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Zsemle	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:329 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:23,2 SÓ: 1	EN: 231 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH:35 CK: 9,3 SÓ: 1,2	EN: 349 ZS: 12 TZS: 6,6 FH:8,4 SZH:48,5 CK: 27,7 SÓ: 0,5	EN: 246 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH:42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7	EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin	Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet	Tojásleves Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta	Paradicsomleves Dinó szelet Burgonyapüré Vegyes saláta	Karamellás körteleves Sertésszelet párizsiasan Párolt rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:767 ZS: 28,5 TZS: 9 FH: 28,9 SZH:91 CK:17,8 SÓ: 2	EN: 745 ZS: 24,2 TZS: 6 FH: 25,6 SZH:102 CK: 46,6 SÓ: 1,1	EN: 569 ZS: 25,4 TZS: 5,8 FH:23,9 SZH:59,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1	EN: 629 ZS: 21,3 TZS: 4,6 FH: 16,6 SZH:87 CK: 25,6 SÓ: 1,4	EN: 1152 ZS: 63 TZS: 11,8 FH: 26,6 SZH: 117,9 CK: 36,6 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5	EN: 260 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 190 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH:9,3 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 269 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,7 SZH:31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,5	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	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. 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 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.



ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2021.07.19.–2021.07.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Majonézes uborkás tojáskrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 249 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6,6 SZH:39 CK: 9,5 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH:4,7 SZH:40 CK: 8,5 SÓ: 1,1	Tejbedara Fahéjas szórat <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 317 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:54,9 CK: 35,5 SÓ: 0,4	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 234 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldséges burgonyaleves Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:746 ZS: 34,4 TZS: 8,9 FH: 20,2 SZH:85,4 CK:8,3 SÓ: 2,6	Nyári almaleves Stefánia vagdalt Tört burgonya Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 687 ZS: 27,1 TZS: 6,2 FH: 21,7 SZH:83,6 CK: 24,1 SÓ: 2,4	Palócleves sertéshússal Sajtos tejfőlés tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 768 ZS: 33,1 TZS: 14,3 FH:30,2 SZH:79,5 CK: 24 SÓ: 1,8	Zöldségleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 576 ZS: 23,7 TZS: 7,1 FH: 21,3 SZH:67,4 CK: 19,7 SÓ: 1,7	Brassó sertés aprópecsenye Vegyes saláta Habos puding <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 718 ZS: 23,6 TZS: 8,1 FH: 23,3 SZH: 96,7 CK: 36 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,4 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ: 1,6	Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 277 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 2	Zala felvágott Margarin Szezámagos zsemle <u>Allergének:</u> 1,6,11 EN: 235 ZS: 8,7 TZS: 2,4 FH:8,2 SZH:28,1 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Zöldfűszeres vajkrém Répahasáb Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 187 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:24,3 CK: 1 SÓ: 1	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2021.07.26.–2021.08.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Sajtkrém Szezámmagos zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 225 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 7,9 SZH:35 CK: 8,6 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Körözött Hosszú zsemle <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 263 ZS: 5,5 TZS: 3,5 FH:10,1 SZH:43,3 CK: 8,1 SÓ: 1,1	Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 363 ZS: 10,1 TZS: 5,7 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 22,1 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1			
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:713 ZS: 26,7 TZS: 7 FH: 21,3 SZH:84,8 CK:29,7 SÓ: 2,5	Magyaros zöldborsóleves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 694 ZS: 18,9 TZS: 3,8 FH: 28,9 SZH:94,1 CK: 3,4 SÓ: 3,2	Csirke raguleves Káposztás kocka Görögdinnye <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 565 ZS: 13,2 TZS: 1,9 FH:24,9 SZH:85,7 CK: 11 SÓ: 0,4	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 681 ZS: 24,9 TZS: 8,2 FH: 23,1 SZH:88,2 CK: 13,6 SÓ: 3,4	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Szezámmagos rántott halfilé Rizibizi Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,11,12 EN: 775 ZS: 25,9 TZS: 7 FH: 31,2 SZH: 100,3 CK: 6,5 SÓ: 3,1			
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:210 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:22 CK:0,3 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH:11,7 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 241 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0			

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 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) megtekinthető.