

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.08.02.–2021.08.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:274 ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6 SZH:33,2 CK:10 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1 SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 337 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:57,4 CK: 26,9 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,12</p> <p>EN:575 ZS: 14,8 TZS: 3,1 FH: 23,9 SZH:85 CK:11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Karfiol krémleves Leves gyöngy Bolognai spagetti Reszelt sajt Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 769 ZS: 37,2 TZS: 13,6 FH: 32,4 SZH:74,2 CK: 24,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Lekváros palacsinta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 552 ZS: 20,1 TZS: 4,7 FH:21,9 SZH:68,3 CK: 30,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Csontleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 573 ZS: 18,6 TZS: 4,4 FH: 21,9 SZH:76,2 CK: 10,1 SÓ: 3,6</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 858 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 37,9 SZH: 140,1 CK: 37,6 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Müzli szelet Sárgadinnye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 159 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,6 SZH: 33 CK: 26,2 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.08.09.–2021.08.15.

	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>Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Hot dog kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 154 ZS: 9,9 TZS: 2,8 FH: 6,7 SZH:9,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,8 SZH:40,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 329 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 11,4 SZH:54,6 CK: 34,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Házi húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 293 ZS: 12,4 TZS: 6 FH: 10,8 SZH: 39,9 CK: 8,5 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:670 ZS: 27,2 TZS: 8,1 FH: 27,8 SZH:72,3 CK:4 SÓ: 2,5</p>	<p>Kukorica krémleves Leves gyöngy Kolbásos rakott burgonya Tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 685 ZS: 26,6 TZS: 10,6 FH: 22,5 SZH:70,5 CK: 11 SÓ: 3,3</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 743 ZS: 19,3 TZS: 4,5 FH:24,6 SZH:115 CK: 52,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymagleves Kenyérkocka Sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 858 ZS: 40,4 TZS: 12,2 FH: 27,7 SZH:90,1 CK: 17,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 715 ZS: 15,1 TZS: 2,3 FH: 30,5 SZH: 115,7 CK: 20,5 SÓ: 4,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:234 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 298 ZS: 15,7 TZS: 4,2 FH: 4,9 SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 245 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,5 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a szolgáltatót végző munkatársainkkal! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 felső tagozat

2021.08.16.–2021.08.22.

	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 Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,5 SZH:37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH:7,8 SZH:34,7 CK: 9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 339 ZS: 7 TZS: 3,7 FH:10,2 SZH:55 CK: 25,2 SÓ: 0,7</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:585 ZS: 24,9 TZS: 6,5 FH: 25,4 SZH:62,4 CK:15 SÓ: 2,8</p>	<p>Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 777 ZS: 29,8 TZS: 8,2 FH: 24,3 SZH:100,6 CK: 33 SÓ: 2,8</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 938 ZS: 34,6 TZS: 13,4 FH:40,5 SZH:107,7 CK: 16 SÓ: 2,2</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 670 ZS: 18,2 TZS: 4,9 FH: 19,7 SZH:100,7 CK: 30,4 SÓ: 2,5</p>	<p>ÜNNEPNAP</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>Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika</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 sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 239 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 8,5 SZH:28,1 CK: 0,8 SÓ: 1,3</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>	<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 keresztiszennyeződéssel 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! 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), 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 felső tagozat

2021.08.23.–2021.08.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:355 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51 CK:30,7 SÓ:0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,5 TZS: 2 FH:10,5 SZH:41 CK: 7,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 8,3 TZS: 1 FH:5 SZH:41,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 329 ZS: 6,1 TZS: 3 FH:10,3 SZH:53,6 CK: 23,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 239 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás sertéshús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:683 ZS:28,3 TZS:7,7 FH:28,1 SZH:76 CK:11,3 SÓ:1,2</p>	<p>Daragaluska leves Sült kolbász Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 392 ZS: 10,3 TZS: 1,3 FH:13,1 SZH:58,5 CK: 0,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Sertés raguleves Aranygaluska Vanília ízű öntet Görögdinnye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 973 ZS: 30,5 TZS: 10,6 FH:27,5 SZH:144,9 CK: 48,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 633 ZS: 24,5 TZS: 3,5 FH: 28,1 SZH:73,7 CK: 1,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Almás szilvakerémléves Panírozott halrudacska Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 739 ZS: 18,6 TZS: 4,2 FH: 23,2 SZH: 113,3 CK: 37,2 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ:1,4</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 4,2 TZS: 1,3 FH: 8,9 SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH:12,1 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétet 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 felső tagozat

2021.08.30.–2021.09.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 328 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 10 SZH:45,8 CK: 22 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,8 CK: 7,6 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonya leves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:729 ZS: 28,8 TZS: 9 FH: 27,2 SZH:82,3 CK:4,5 SÓ: 2</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,11,12</p> <p>EN: 591 ZS: 14,7 TZS: 3,2 FH: 25,4 SZH:88 CK: 9,6 SÓ: 2</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Sajtos tejfőlés tészta Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 848 ZS: 35 TZS: 14,8 FH: 37,2 SZH:89,1 CK: 18,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Barackos kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 836 ZS: 33,5 TZS: 7,1 FH: 26,3 SZH:102 CK: 18 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 980 ZS: 29,6 TZS: 3,4 FH: 41 SZH: 127,4 CK: 29 SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:244 ZS: 6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH:36,6 CK:2,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 193 ZS: 5,7 TZS: 0,8 FH: 7,7 SZH:28,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 246 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:33,5 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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), 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.