

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.08.29.–2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
				Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:				EN: 228	EN: 260		
ZS:	TZS:	TZS:	TZS:	ZS: 3,9	ZS: 6,5		
SZH:	CK:	CK:	CK:	SZH: 38,6	SZH: 39,8		
	FH:	FH:	FH:	TZS: 2,2	TZS: 1,3		
	SÓ:	SÓ:	SÓ:	FH: 7,6	FH: 7,1		
				SÓ: 1,1	SÓ: 1		

EBÉD

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Meggyleves Zöldséges rizseshús Káposztasaláta		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0				EN: 615	EN: 650		
ZS:	TZS:	TZS:	TZS:	ZS: 24,4	ZS: 20,5		
SZH:	CK:	CK:	CK:	SZH: 73,8	SZH: 95,5		
	FH:	FH:	FH:	TZS: 8,3	TZS: 5,5		
	SÓ:	SÓ:	SÓ:	FH: 24,7	FH: 19,5		
				SÓ: 0,8	SÓ: 2,1		

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
				Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Nápolyi Alma		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:				EN: 254	EN: 221		
ZS:	TZS:	TZS:	TZS:	ZS: 11	ZS: 11,1		
SZH:	CK:	CK:	CK:	SZH: 30,7	SZH: 26,8		
	FH:	FH:	FH:	TZS: 4,2	TZS: 5,4		
	SÓ:	SÓ:	SÓ:	FH: 8,2	FH: 2,6		
				SÓ: 1,4	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 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.



Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.09.05.–2022.09.11.

	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 Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:41,4 CK: 8,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Pacsní</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:9,6 SZH:48,7 CK: 24,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK: 8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 225 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 35,1 CK: 7,6 SÓ: 0,8</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 Gránátos kocka Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 564 ZS: 22,7 TZS: 5 FH: 21,5 SZH:65,6 CK: 6,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 636 ZS: 31,5 TZS: 8,2 FH:24,1 SZH:57,9 CK: 3 SÓ: 0,8</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 611 ZS: 20,7 TZS: 3,2 FH: 18,6 SZH:81,8 CK: 21,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldborsóleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 609 ZS: 26,9 TZS: 7,8 FH: 21,2 SZH: 66,8 CK: 3 SÓ: 0,8</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>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 217 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH:8,2 SZH:33,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5</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. 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.09.12.–2022.09.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK:23,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 234 ZS: 3,4 TZS: 2 FH:10,1 SZH:38,4 CK: 7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 250 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,3 CK: 8,3 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:779 ZS: 36,6 TZS: 12,2 FH: 20,9 SZH:82,7 CK:20 SÓ: 2,3</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Lilahagymás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 607 ZS: 16,9 TZS: 4,7 FH: 22,8 SZH:89,4 CK: 23,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,8 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 628 ZS: 18,6 TZS: 5,7 FH: 31,5 SZH:78,1 CK: 2,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Köménymaglevés Píritott zsemlekočka Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 803 ZS: 27,9 TZS: 4,6 FH: 30,3 SZH: 106,2 CK: 8,8 SÓ: 1,6</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt 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: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH:33 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>		

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 munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.09.19.–2022.09.25.

	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 Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 245 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH:10,6 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:622 ZS: 24 TZS: 6,4 FH: 22,3 SZH:66,9 CK:3,9 SÓ: 2,1	Magyaros gombaleves Sertésfásírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 643 ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 23,6 SZH:78 CK: 2,2 SÓ: 2,3	Palócleves Mákos metélt Szőlő <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 784 ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH:24,2 SZH:108,9 CK: 49 SÓ: 0,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 591 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:79,4 CK: 17,1 SÓ: 2,7	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 821 ZS: 30,7 TZS: 8,1 FH: 23,8 SZH: 107,7 CK: 7,9 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8 SZH:31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,4 CK: 0,8 SÓ: 1,8	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0	<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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.



Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.09.26.–2022.10.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9	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 Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 278 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH:6 SZH:39,6 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1		
EBÉD	Lebbencsleves Vadas sertésragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:699 ZS: 27,6 TZS: 8 FH: 21 SZH:87,6 CK:18,5 SÓ: 0,5	Magyaros karfiollevés Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 473 ZS: 16,8 TZS: 4,8 FH: 16,4 SZH:63,2 CK: 9,9 SÓ: 0,8	Gulyásleves Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas porcukor Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 1000 ZS: 23,9 TZS: 4 FH:29,4 SZH:171,7 CK: 29,3 SÓ: 2,4	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8	Őszibarack ízű tea Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet Pritaminos rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 628 ZS: 26,7 TZS: 7,6 FH: 27,5 SZH: 66,9 CK: 22,5 SÓ: 1,6		
UZSONNA	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:216 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH:32,9 CK:0,6 SÓ: 0,9	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,1 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4	Müzli szelet Szilva <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 137 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 27,1 CK: 20,3 SÓ: 0,1		

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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.