

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 09. 01.–2025. 09. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:272 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:38,4 CK:8,1 SÓ:1,05	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:34,2 CK:8,6 SÓ:0,89	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Gyümölcstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68
EBÉD A	Daragluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:540 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:560 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,8 SÓ:3,33	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:410 ZS:11,2 TZS:3 FH:18,8 SZH:53,1 CK:12,2 SÓ:2,13	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:574 ZS:15,3 TZS:1,6 FH:18,3 SZH:83,1 CK:25,3 SÓ:1,45
EBÉD B					
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostyaszelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 09. 08.–2025. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD A	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:536 ZS:19,5 TZS:5,2 FH:13,6 SZH:75,1 CK:27,5 SÓ:1,57	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:478 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2 SZH:70,1 CK:17,8 SÓ:1,05	Köménymaglevés (1) Pírtott kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírtott dara (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:543 ZS:14,8 TZS:1,8 FH:16,6 SZH:81,3 CK:27,6 SÓ:1,15	Lencsegyúvás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:874 ZS:21,3 TZS:6,8 FH:29,1 SZH:136,7 CK:19 SÓ:2,11	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:660 ZS:30,1 TZS:10,9 FH:28,7 SZH:67,1 CK:10,8 SÓ:1,13
EBÉD B					
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ:1,21	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:245 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:8 SZH:31,2 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórat Vaníliás öntet (7) Félbarna kenyér (1) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:960 ZS:16,8 TZS:3,5 FH:20,3 SZH:151,6 CK:54,4 SÓ:2,51	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:453 ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1 SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pírtott kenyérkocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:507 ZS:13,3 TZS:1,9 FH:23,9 SZH:67,9 CK:10,4 SÓ:2,23	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:672 ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3 SZH:71,6 CK:11,1 SÓ:2,64	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:666 ZS:15 TZS:2,6 FH:21,1 SZH:110,7 CK:26,8 SÓ:1,82
EBÉD B					
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:218 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,11	Csirkemell sonka Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:205 ZS:3,8 TZS:1 FH:9,2 SZH:31,6 CK:0,8 SÓ:1,39	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,1 TZS:1 FH:8 SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:575 ZS:14 TZS:2,9 FH:20,6 SZH:86 CK:25,2 SÓ:2,2	Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Babfőzelék (1,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:614 ZS:13,2 TZS:4,6 FH:30,7 SZH:88,3 CK:16,3 SÓ:2,02	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:587 ZS:13,9 TZS:2,7 FH:20,5 SZH:91,4 CK:19,3 SÓ:1,21	Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:627 ZS:26,4 TZS:13,5 FH:19,4 SZH:70,8 CK:10,6 SÓ:1,65	Paradisomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:708 ZS:22,5 TZS:2,9 FH:23,4 SZH:99,7 CK:24,5 SÓ:2,02
EBÉD B					
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:6,9 SZH:26,4 CK:0,7 SÓ:1,37	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradisom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,1	Tengeri sós kukoricacsak Alma <u>Allergének:</u> EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagyógyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 SZH:41,8 TZS:2,3 CK:23,8 SÓ:0,32 FH:9	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1 TZS:1,5 CK:9 SÓ:0,73 FH:8	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrémmel (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8 TZS:1,2 CK:9,4 SÓ:1,01 FH:6,7	Gyümölcsstea Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:233 ZS:6,6 SZH:35,3 TZS:4 CK:9,5 SÓ:1,15 FH:7	Tejeskávé (7) Pacsnai (1,6,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:317 ZS:8 SZH:48,8 TZS:4,4 CK:23,5 SÓ:0,53 FH:9,6
EBÉD A	Brokkolikrémléves (1,7,12) Pirított kenyérkocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:382 ZS:13,4 SZH:44,9 TZS:3,8 CK:3,2 SÓ:1,95 FH:15,6	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:609 ZS:19,9 SZH:70,6 TZS:7,2 CK:8,7 SÓ:1,84 FH:35,2	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelkes gombóc (1) Porcukor szórát Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:830 ZS:13,5 SZH:152,8 TZS:2,7 CK:34,8 SÓ:1,78 FH:16,8	Zöldségleves (1,3,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:370 ZS:14,7 SZH:41,6 TZS:3,5 CK:15,8 SÓ:0,99 FH:14,1	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:580 ZS:16,4 SZH:84,7 TZS:4 CK:25,2 SÓ:1,56 FH:19,6
EBÉD B					
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:4,7 SZH:27,7 TZS:2,8 CK:1,4 SÓ:0,88 FH:5,1	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6 TZS:2,9 CK:0,4 SÓ:1,24 FH:7,5	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 SZH:52,8 TZS:0,8 CK:24,9 SÓ:0,63 FH:7,8	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2 TZS:1,4 CK:1,3 SÓ:1,54 FH:9,1	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8,1 SZH:27 TZS:4,6 CK:0,9 SÓ:1,1 FH:9,2

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.