

Debrecen

Középiskola

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:472 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,8 SZH:81,8 CK:30,9 SÓ:1,71	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:516 ZS:15,7 TZS:8,8 FH:19,1 SZH:70,4 CK:10,6 SÓ:2,1	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:343 ZS:5,2 TZS:2,9 FH:8,8 SZH:61,7 CK:10,8 SÓ:1,59	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:509 ZS:10,7 TZS:5,6 FH:15,5 SZH:82,3 CK:32,4 SÓ:1,05	Gyümölcstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:355 ZS:4 TZS:2,2 FH:13,1 SZH:63,7 CK:11,4 SÓ:1,31
EBÉD A	Daragaluska 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:728 ZS:26,4 TZS:6,5 FH:24,8 SZH:96 CK:22,7 SÓ:1,14	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:763 ZS:26,5 TZS:10,7 FH:21,2 SZH:104,2 CK:39,2 SÓ:4,44	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:1354 ZS:64 TZS:18 FH:40,7 SZH:150 CK:17,6 SÓ:3,63	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:537 ZS:15,4 TZS:3,9 FH:26 SZH:66,1 CK:15,2 SÓ:2,78	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:852 ZS:23,4 TZS:2,4 FH:28,2 SZH:121,4 CK:36,8 SÓ:2,22
EBÉD B	_____	_____	_____	_____	_____
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:287 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:12,5 SZH:47,2 CK:2,4 SÓ:1,6	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:379 ZS:12,4 TZS:4,3 FH:11,9 SZH:51,9 CK:0,8 SÓ:2,3	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:349 ZS:7,6 TZS:2,5 FH:13,9 SZH:53,2 CK:1,5 SÓ:2,65	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:405 ZS:13,3 TZS:7,9 FH:14 SZH:55,7 CK:4,3 SÓ:2,31

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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás 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

Debrecen

Középiskola

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:369 ZS:13 SZH:54,3 TZS:6,3 FH:6,8 SÓ:2,2 CK:10,1	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:487 ZS:8,9 SZH:87,6 TZS:4,1 FH:15,7 SÓ:1,71 CK:37,5	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:582 ZS:12,5 SZH:96,3 TZS:6,4 FH:15,5 SÓ:1,16 CK:38,1	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:350 ZS:3,6 SZH:64,3 TZS:1,5 FH:11,8 SÓ:1,8 CK:11,2	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:428 ZS:12,8 SZH:62,4 TZS:4,6 FH:12,7 SÓ:2,44 CK:10,5
EBÉD A	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:714 ZS:27,3 SZH:96,1 TZS:7,2 FH:19 SÓ:2,11 CK:29,4	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:621 ZS:13,7 SZH:79,5 TZS:4,1 FH:30,9 SÓ:1,39 CK:20,9	Köménymaglevés (1) Pírtott kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírtott dara (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:786 ZS:23,8 SZH:107,3 TZS:2,4 FH:27,2 SÓ:1,93 CK:34,8	Lencsegyúvás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:1132 ZS:29,4 SZH:172,8 TZS:10 FH:38 SÓ:2,57 CK:26,4	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:904 ZS:40,9 SZH:92,2 TZS:14,9 FH:39,8 SÓ:1,61 CK:14,7
EBÉD B					
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:382 ZS:10,9 SZH:54,4 TZS:3,9 FH:13,2 SÓ:2,08 CK:2,5	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:344 ZS:4,9 SZH:60,9 TZS:2,6 FH:10 SÓ:1,48 CK:1,8	Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:386 ZS:12,1 SZH:53,6 TZS:4,1 FH:12,5 SÓ:2,36 CK:1,5	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:438 ZS:13,5 SZH:61,4 TZS:4,6 FH:13,5 SÓ:2,14 CK:1,5	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:381 ZS:3,4 SZH:70,6 TZS:1,1 FH:12,8 SÓ:1,18 CK:17,2

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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás 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

Debrecen
Középiskola
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:352 ZS:14,3 SZH:47,8 TZS:7,5 CK:13 FH:6,9 SÓ:1,4	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:301 ZS:4,9 SZH:51,3 TZS:2,7 CK:26,3 FH:12,1 SÓ:0,65	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:350 ZS:4 SZH:61,8 TZS:2 CK:11,4 FH:13,2 SÓ:1,51	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:382 ZS:3 SZH:73,1 TZS:1,1 CK:21 FH:12 SÓ:1,16	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:395 ZS:7,7 SZH:64,2 TZS:1,6 CK:12,3 FH:11,2 SÓ:1,86
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:1169 ZS:21,5 SZH:182,5 TZS:4,4 CK:64,7 FH:24,9 SÓ:2,98	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:649 ZS:23,7 SZH:78,6 TZS:5,9 CK:27,1 FH:24,7 SÓ:1,41	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pírtott kenyérkocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:702 ZS:18,7 SZH:93,1 TZS:2,7 CK:14,4 FH:33,4 SÓ:3	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:937 ZS:45,4 SZH:84,1 TZS:14,6 CK:11,5 FH:37,2 SÓ:4,19	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:894 ZS:20,1 SZH:149,9 TZS:3,5 CK:39,1 FH:26,9 SÓ:2,41
EBÉD B					
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:308 ZS:4,9 SZH:53,7 TZS:2,2 CK:1,9 FH:8,5 SÓ:1,56	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:435 ZS:16 SZH:51,8 TZS:9,1 CK:0,7 FH:17,9 SÓ:2,21	Csirkemell sonka Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:384 ZS:6,7 SZH:61,9 TZS:1,8 CK:1,5 FH:15,1 SÓ:2,34	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:359 ZS:10,7 SZH:52,5 TZS:3,1 CK:1,3 FH:12,7 SÓ:2,37	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:405 ZS:13,3 SZH:55,7 TZS:7,9 CK:4,3 FH:14 SÓ:2,31

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 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

Középiskola

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:491 ZS:9,5 TZS:3,9 FH:15,9 SZH:80,1 CK:27,4 SÓ:1,55	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:405 ZS:3,1 TZS:1,4 FH:13,6 SZH:76,7 CK:18,5 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:417 ZS:12 TZS:4,3 FH:12,7 SZH:61,2 CK:10 SÓ:2,2	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:532 ZS:14,4 TZS:7 FH:16,4 SZH:80,3 CK:38,9 SÓ:1,23	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:412 ZS:12 TZS:4,1 FH:11,9 SZH:61 CK:10 SÓ:2,36
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:801 ZS:19,1 TZS:4 FH:27,9 SZH:121,8 CK:37,4 SÓ:2,94	Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Babfőzelék (1,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:786 ZS:19,2 TZS:6,7 FH:41,8 SZH:105,9 CK:17,3 SÓ:2,72	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:832 ZS:20,2 TZS:3,8 FH:28,7 SZH:129 CK:28,6 SÓ:1,55	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:734 ZS:31,4 TZS:15,8 FH:22,9 SZH:81,3 CK:11,7 SÓ:2,02	Paradisomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:980 ZS:30,9 TZS:4 FH:31,9 SZH:139 CK:35,2 SÓ:2,73
EBÉD B					
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:379 ZS:10,8 TZS:3,9 FH:12,8 SZH:54,4 CK:2,6 SÓ:2,08	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:384 ZS:13,9 TZS:5 FH:11,7 SZH:52,2 CK:1,3 SÓ:2,31	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:344 ZS:4,9 TZS:2,6 FH:10 SZH:60,9 CK:1,8 SÓ:1,48	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradisom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:439 ZS:16,1 TZS:9,1 FH:17,9 SZH:52,7 CK:0,7 SÓ:2,21	Tengeri sós kukoricacsnek 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. 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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telítettség; 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Középiskola

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:308 ZS:5,8 SZH:52,3 TZS:2,9 FH:11,3 SÓ:0,4 CK:29,8	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:340 ZS:3,9 SZH:61,8 TZS:2,1 FH:13,1 SÓ:1,41 CK:11,8	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrémmel (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:399 ZS:8 SZH:64,1 TZS:1,6 FH:11,5 SÓ:1,81 CK:12,1	Gyümölcsstea Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:443 ZS:13,3 SZH:65 TZS:7,9 FH:14 SÓ:2,31 CK:13,5	Tejeskávé (7) Pacsnai (1,6,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:526 ZS:13,7 SZH:82,3 TZS:7,5 FH:14,9 SÓ:0,85 CK:32,6
EBÉD A	Brokkolikrémléves (1,7,12) Pirított kenyérkocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:528 ZS:18,8 SZH:61 TZS:5,4 FH:21,8 SÓ:2,62 CK:4,6	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:878 ZS:29 SZH:100 TZS:10,7 FH:51,6 SÓ:2,74 CK:12,6	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórát Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:1028 ZS:18,1 SZH:186,2 TZS:3,8 FH:20,9 SÓ:2,14 CK:42,8	Zöldségleves (1,3,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:432 ZS:17,7 SZH:47,7 TZS:4,1 FH:16,5 SÓ:1,19 CK:18,7	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:857 ZS:25 SZH:119,5 TZS:5,1 FH:31,1 SÓ:2,5 CK:36,9
EBÉD B					
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:312 ZS:5,3 SZH:53,7 TZS:2,9 FH:9 SÓ:1,58 CK:1,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:388 ZS:12,2 SZH:54,5 TZS:4,3 FH:12,5 SÓ:2,11 CK:0,8	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:401 ZS:2,9 SZH:79,3 TZS:1,1 FH:12 SÓ:1,16 CK:26	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:387 ZS:7,3 SZH:61,4 TZS:2,2 FH:15 SÓ:2,54 CK:2,1	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:442 ZS:16,1 SZH:53 TZS:9,1 FH:18,1 SÓ:2,2 CK:1,4

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltő; 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! 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.