

Debrecen			Általános iskola alsó tagozat									2026. 01. 05.–2026. 01. 11.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP			
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)			Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)			Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Epres joghurt (7) Kifli (1,7)			Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:187			EN:240			EN:200			EN:247			EN:234			EN:232			EN:		
	ZS:7,2 SZH:26,7	TZS:3,8 CK:9,3	FH:3,5 SÓ:0,7	ZS:3,9 SZH:41	TZS:2,1 CK:21	FH:9,7 SÓ:0,52	ZS:2,7 SZH:34,1	TZS:1,4 CK:8,8	FH:8,1 SÓ:0,78	ZS:2,1 SZH:46,5	TZS:0,8 CK:19,9	FH:7,8 SÓ:0,63	ZS:5,5 SZH:35,9	TZS:1,1 CK:9,5	FH:6,5 SÓ:1,04	ZS:2,1 SZH:43,1	TZS:1 CK:14	FH:8 SÓ:0,65	ZS:	TZS:	FH:
EBÉDA	Hamisgulyás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórát Vaníliás öntet (7) Alma			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Alma kompót (12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Almás szilvakrémleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12)			Zöldségleves (1,3,12) Erdélyi rakott káposzta (7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:851			EN:530			EN:533			EN:670			EN:672			EN:565			EN:		
	ZS:16,5 SZH:128	TZS:3,3 CK:45,7	FH:18,1 SÓ:2,12	ZS:16,2 SZH:72,7	TZS:3,8 CK:21,6	FH:18,3 SÓ:1,34	ZS:14,1 SZH:72	TZS:2,1 CK:17	FH:23,8 SÓ:1,01	ZS:27,1 SZH:70,3	TZS:8,2 CK:9,3	FH:26,3 SÓ:2,63	ZS:14,7 SZH:111,8	TZS:2,7 CK:28,1	FH:21,4 SÓ:1,84	ZS:34 SZH:41,5	TZS:12,5 CK:6,7	FH:21,2 SÓ:4,45	ZS:	TZS:	FH:
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajt (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin			Almás szilvakrémleves (1,7,12) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12)			Zöldségleves (1,3,12) Sertéspörkölt (1) Orsó tészta (1) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:478			EN:502			EN:488			EN:549			EN:714			EN:592			EN:		
	ZS:20,1 SZH:56,5	TZS:7,1 CK:18,3	FH:17 SÓ:1,23	ZS:16,9 SZH:61,9	TZS:4 CK:3,4	FH:20,4 SÓ:1,29	ZS:14,4 SZH:53,6	TZS:6,9 CK:4,5	FH:30,1 SÓ:0,75	ZS:14,8 SZH:68	TZS:3,5 CK:13,1	FH:27,3 SÓ:2,29	ZS:19,9 SZH:69,5	TZS:1,6 CK:27,3	FH:46,2 SÓ:3,76	ZS:19,7 SZH:79,1	TZS:4,2 CK:5,9	FH:22,3 SÓ:2,14	ZS:	TZS:	FH:
UZSONNA	Natúr szendvicsszál (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka			Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek			Kockasajt (7) Kifli (1,7)			Mandarin Ostya (1,3,6)					
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,6			<u>Allergének:</u>		
	EN:176			EN:217			EN:208			EN:199			EN:203			EN:194			EN:		
	ZS:4,3 SZH:27,8	TZS:2 CK:1,4	FH:4,7 SÓ:0,86	ZS:8 SZH:26,8	TZS:4,6 CK:0,6	FH:9 SÓ:1,05	ZS:4,3 SZH:31,3	TZS:1,4 CK:1,3	FH:9,2 SÓ:1,54	ZS:6,8 SZH:26,6	TZS:1,9 CK:0,7	FH:7,7 SÓ:1,41	ZS:6,6 SZH:27,9	TZS:4 CK:2,1	FH:7 SÓ:1,15	ZS:8,4 SZH:25	TZS:2,1 CK:14,6	FH:2,5 SÓ:0,03	ZS:	TZS:	FH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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 étetek fényképes receptje onlineponton (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1
SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4
SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os
Pritaminos csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,10,12EN:532
ZS:12,7 TZS:1,3 FH:17,3
SZH:82,7 CK:27,9 SÓ:1,93Lebbensleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:702
ZS:20,2 TZS:5,9 FH:31
SZH:87,1 CK:14,4 SÓ:1,68Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:537
ZS:14,4 TZS:2,7 FH:15,9
SZH:83,9 CK:17,7 SÓ:0,31Zöldségleves fridattal
(1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Túró rudi (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:518
ZS:13,8 TZS:7 FH:16,8
SZH:74,5 CK:27 SÓ:1,26Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík
(1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:708
ZS:22,5 TZS:2,9 FH:23,4
SZH:99,7 CK:24,5 SÓ:2,02Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Sertésbrassó (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
10,12EN:563
ZS:19,9 TZS:6,1 FH:15,2
SZH:73,9 CK:24,4 SÓ:1,85Lebbensleves (1,12)
Rakott karfiol (1,7)
Narancs
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:620
ZS:27,9 TZS:8,9 FH:21,5
SZH:66 CK:17,5 SÓ:0,97Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukorAllergének:
1,3,7,9,12EN:507
ZS:13,1 TZS:6,4 FH:15,8
SZH:81 CK:39,1 SÓ:0,59Zöldségleves fridattal
(1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Túró rudi (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:750
ZS:32,6 TZS:9 FH:18,6
SZH:87,5 CK:17,5 SÓ:1,64Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:580
ZS:19,4 TZS:4,9 FH:18,6
SZH:76 CK:25,9 SÓ:1,08Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:218
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:223
ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1Pizzás ízű kukoricasnack
AlmaAllergének:EN:132
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38Allergének: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 ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



	Debrecen						Általános iskola alsó tagozat												2026. 01. 19.–2026. 01. 25.					
	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP					
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagyógyó (1,6)			Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)			Tejeskávé (7) Pacsni (1,6,7)											
	<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:246			EN:195			EN:237			EN:240			EN:317			EN:			EN:					
	ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32			ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73			ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01			ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05			ZS:8 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:48,8 CK:23,5 SÓ:0,53			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:					
EBÉDA	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Félbarna kenyér (1)			Bableves (1,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7)			Tefjölös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát Mandarin			Zöldségleves (1,3,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs											
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,4,7,9			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:587			EN:664			EN:720			EN:345			EN:580			EN:			EN:					
	ZS:23,2 TZS:5,6 FH:25 SZH:62,1 CK:3,4 SÓ:2,19			ZS:22,7 TZS:5,5 FH:34,6 SZH:78,7 CK:8,5 SÓ:1,5			ZS:14 TZS:2,9 FH:17,2 SZH:127,1 CK:30 SÓ:1,58			ZS:17,3 TZS:6,4 FH:14,2 SZH:30,7 CK:4,6 SÓ:3,4			ZS:16,4 TZS:4 FH:19,6 SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:					
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs			Bableves (1,9) Sertésfasírt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12)			Tefjölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Mandarin			Zöldségleves (1,3,12) Brokkolis tejszínes ragu (1,7) Penne tészta (1)			Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)											
	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:613			EN:655			EN:553			EN:465			EN:464			EN:			EN:					
	ZS:21 TZS:3,5 FH:26,7 SZH:73,5 CK:13,9 SÓ:1,8			ZS:25,1 TZS:7 FH:25,9 SZH:75,2 CK:10 SÓ:1,41			ZS:17,3 TZS:5,5 FH:14,9 SZH:79,3 CK:10,4 SÓ:0,58			ZS:14,2 TZS:3,9 FH:17,3 SZH:65,9 CK:6,8 SÓ:0,74			ZS:8,5 TZS:3,4 FH:23,7 SZH:68,2 CK:24,9 SÓ:1,97			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:					
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka			Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika											
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
	EN:181			EN:217			EN:266			EN:207			EN:187			EN:			EN:					
	ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88			ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24			ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63			ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54			ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:					

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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 receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10 EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07	Palóclevés (1,7,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:525 ZS:18,5 TZS:4,2 FH:16,3 SZH:70 CK:9 SÓ:1,81	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:854 ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6 SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertés fasírtgolyó Tökfőzelék (1,7) Banán Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:605 ZS:11,5 TZS:4 FH:20,2 SZH:95,5 CK:28 SÓ:2,33	Köménymaglevés (1) Pirított kenyérkocka (1) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,12 EN:458 ZS:16,9 TZS:1,6 FH:15 SZH:56,5 CK:2,5 SÓ:1,39	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:527 ZS:17,8 TZS:3,8 FH:22,8 SZH:63 CK:6,9 SÓ:2,74	Palóclevés (1,7,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:790 ZS:26,4 TZS:10,3 FH:24,5 SZH:111,2 CK:53,8 SÓ:1,6	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai ragu (6,9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:672 ZS:19,6 TZS:6,7 FH:33,4 SZH:76,8 CK:12,4 SÓ:1,01	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:736 ZS:16,1 TZS:3,8 FH:26 SZH:114,6 CK:18,9 SÓ:1,64	Köménymaglevés (1) Pirított kenyérkocka (1) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:486 ZS:16,9 TZS:2,1 FH:18,1 SZH:61 CK:1,6 SÓ:2,51	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:242 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:32,3 CK:2 SÓ:1,16	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:27,1 CK:0,8 SÓ:1,44	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3	Mese fit Detki keksz (1) Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21	<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 ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

