

		Debrecen			Általános iskola felső 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	TZS:3,8	FH:3,5	ZS:3,9	TZS:2,1	FH:9,7	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,1	ZS:2,1	TZS:0,8	FH:7,8	ZS:5,5	TZS:1,1	FH:6,5	ZS:2,1	TZS:1	FH:8	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:26,7	CK:9,3	SÓ:0,7	SZH:41	CK:21	SÓ:0,52	SZH:34,1	CK:8,8	SÓ:0,78	SZH:46,5	CK:19,9	SÓ:0,63	SZH:35,9	CK:9,5	SÓ:1,04	SZH:43,1	CK:14	SÓ:0,65	SZH:	CK:	SÓ:	
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) Píritott zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Alma kompót (12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Almás szilvakerémleves (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:874			EN:627			EN:612			EN:670			EN:726			EN:565			EN:		
		ZS:17,4	TZS:3,5	FH:18,6	ZS:20,4	TZS:4,9	FH:22	ZS:16,6	TZS:2,3	FH:27,7	ZS:27,1	TZS:8,2	FH:26,3	ZS:15,8	TZS:2,9	FH:23,6	ZS:34	TZS:12,5	FH:21,2	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:131,1	CK:48	SÓ:2,12	SZH:83,2	CK:26,6	SÓ:1,52	SZH:81,3	CK:17,8	SÓ:1,15	SZH:70,3	CK:9,3	SÓ:2,63	SZH:120,6	CK:28,3	SÓ:1,96	SZH:41,5	CK:6,7	SÓ:4,45	SZH:	CK:	SÓ:	
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) Píritott 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 szilvakerémleves (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:566			EN:535			EN:623			EN:736			EN:665			EN:		
		ZS:20,1	TZS:7,1	FH:17	ZS:19,3	TZS:4,6	FH:23,5	ZS:16	TZS:7,6	FH:33,4	ZS:17,3	TZS:4,2	FH:32,7	ZS:20,2	TZS:1,7	FH:46,7	ZS:23	TZS:5	FH:25,5	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:56,5	CK:18,3	SÓ:1,23	SZH:68,4	CK:3,7	SÓ:1,47	SZH:58,1	CK:4,8	SÓ:0,81	SZH:74,9	CK:13,9	SÓ:2,67	SZH:73,4	CK:27,3	SÓ:3,76	SZH:86,4	CK:6,6	SÓ:2,38	SZH:	CK:	SÓ:	
UZSONNA		Natúr szendvicsszörém (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 Ostyaszelet (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	TZS:2	FH:4,7	ZS:8	TZS:4,6	FH:9	ZS:4,3	TZS:1,4	FH:9,2	ZS:6,8	TZS:1,9	FH:7,7	ZS:6,6	TZS:4	FH:7	ZS:8,4	TZS:2,1	FH:2,5	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:27,8	CK:1,4	SÓ:0,86	SZH:26,8	CK:0,6	SÓ:1,05	SZH:31,3	CK:1,3	SÓ:1,54	SZH:26,6	CK:0,7	SÓ:1,41	SZH:27,9	CK:2,1	SÓ:1,15	SZH:25	CK:14,6	SÓ:0,03	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. Szezámmag; 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 felső tagozat						2026. 01. 12.–2026. 01. 18.					
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		SZOMBAT		VASÁRNAP	
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		Gyümölcs tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65		Gyümölcs tea 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		Gyümölcs tea 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		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
Almalé 100%-os Pritaminos csirkeraگو (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:594 ZS:14,6 TZS:1,5 FH:20,3 SZH:90,3 CK:29 SÓ:2,27		Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Narancs Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:748 ZS:22 TZS:6,5 FH:34,4 SZH:88,7 CK:14,5 SÓ:1,87		Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperőntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:632 ZS:16,5 TZS:3 FH:18,4 SZH:100,4 CK:20,7 SÓ:0,35		Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:529 ZS:13,8 TZS:7 FH:17,1 SZH:76,6 CK:27 SÓ:1,27		Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:737 ZS:23,1 TZS:3 FH:24,3 SZH:104,6 CK:24,6 SÓ:2,04		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
Almalé 100%-os Sertésbrassóli (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:657 ZS:23,8 TZS:7,3 FH:18,2 SZH:84,2 CK:24,8 SÓ:2,18		Lebbencsleves (1,12) Rakott karfiol (1,7) Narancs Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:620 ZS:27,9 TZS:8,9 FH:21,5 SZH:66 CK:17,5 SÓ:0,97		Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:507 ZS:13,1 TZS:6,4 FH:15,8 SZH:81 CK:39,1 SÓ:0,59		Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:855 ZS:37,7 TZS:10 FH:21,1 SZH:98,8 CK:18,8 SÓ:1,89		Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:662 ZS:22,5 TZS:5,8 FH:21,8 SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
Kenőmájás 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42		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		Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1		Pizzás ízű kukoricacsnaا Alma <u>Allergének:</u> EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38		<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 receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

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



Debrecen		Általános iskola felső 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 SZH:41,8	TZS:2,3 CK:23,8	FH:9 SÓ:0,32	ZS:2,6 SZH:34,1	TZS:1,5 CK:9	FH:8 SÓ:0,73	ZS:5,7 SZH:35,8	TZS:1,2 CK:9,4	FH:6,7 SÓ:1,01	ZS:8 SZH:33	TZS:4,6 CK:8	FH:8,7 SÓ:1,05	ZS:8 SZH:48,8	TZS:4,4 CK:23,5	FH:9,6 SÓ:0,53	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉDA	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökma 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:589			EN:741			EN:720			EN:345			EN:612			EN:			EN:		
	ZS:23,2 SZH:62,4	TZS:5,6 CK:3,5	FH:25,1 SÓ:2,39	ZS:26 SZH:85,6	TZS:6,7 CK:9,8	FH:39,5 SÓ:1,77	ZS:14 SZH:127,1	TZS:2,9 CK:30	FH:17,2 SÓ:1,58	ZS:17,3 SZH:30,7	TZS:6,4 CK:4,6	FH:14,2 SÓ:3,4	ZS:17,2 SZH:90,2	TZS:4,1 CK:25,3	FH:20,2 SÓ:1,6	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökma 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:676			EN:686			EN:611			EN:536			EN:527			EN:			EN:		
	ZS:22,5 SZH:82,2	TZS:3,6 CK:16,3	FH:29,5 SÓ:2,09	ZS:25,8 SZH:80,2	TZS:7,3 CK:10,2	FH:26,7 SÓ:1,43	ZS:19,6 SZH:86,6	TZS:6,3 CK:10,8	FH:16,7 SÓ:0,69	ZS:16,6 SZH:74,5	TZS:5 CK:8	FH:20,4 SÓ:0,87	ZS:10,5 SZH:74,1	TZS:4,2 CK:25,6	FH:28,6 SÓ:2,32	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka			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 SZH:27,7	TZS:2,8 CK:1,4	FH:5,1 SÓ:0,88	ZS:7,9 SZH:27,6	TZS:2,9 CK:0,4	FH:7,5 SÓ:1,24	ZS:2 SZH:52,8	TZS:0,8 CK:24,9	FH:7,8 SÓ:0,63	ZS:4,3 SZH:31,2	TZS:1,4 CK:1,3	FH:9,1 SÓ:1,54	ZS:6,5 SZH:23,4	TZS:3,9 CK:1,8	FH:6,9 SÓ:1,23	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: 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. Szezámmag; 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 felső 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:514 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09	Palóclevés (1,7,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:602 ZS:20,6 TZS:4,4 FH:18,3 SZH:82,1 CK:10,4 SÓ:2,11	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:912 ZS:41,5 TZS:12,4 FH:26,4 SZH:97,6 CK:11,5 SÓ:2,24	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertés fasírtgolyó Tökfőzelék (1,7) Banán Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:650 ZS:13,3 TZS:4,6 FH:23,7 SZH:97,1 CK:28,1 SÓ:2,51	Köménymaglevés (1) Pirított kenyérkocka (1) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,12 EN:486 ZS:17,5 TZS:1,7 FH:15,6 SZH:61,3 CK:2,6 SÓ:1,42	<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:614 ZS:20,9 TZS:4,4 FH:26,9 SZH:72,8 CK:8 SÓ:3,17	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:749 ZS:22,1 TZS:7,8 FH:38 SZH:85,3 CK:14,5 SÓ:1,14	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:813 ZS:18,9 TZS:4,5 FH:30,3 SZH:122,1 CK:19,3 SÓ:1,88	Köménymaglevés (1) Pirított kenyérkocka (1) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:509 ZS:17,2 TZS:2,1 FH:18,7 SZH:65,1 CK:1,7 SÓ:2,71	<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 keresztzsennyeződéssel 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!

