

Nagykanizsa

Piarista Alsó

2025. 09. 01.–2025. 09. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Vajkrém (7)
Sajtos kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:5,5 TZS:3,4 FH:4,6
SZH:32,1 CK:8,6 SÓ:0,72

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Ketchup

Allergének:
1

EN:330
ZS:14,5 TZS:5,8 FH:11,1
SZH:37,1 CK:9,8 SÓ:2,25

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Fehér kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:279
ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7
SZH:46,1 CK:21,9 SÓ:0,88

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3,10

EN:254
ZS:5,5 TZS:1 FH:7,2
SZH:39,7 CK:9,1 SÓ:0,96

EBÉD

Zöldségleves (1,3,12)
Csikós sertéstokány (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,7,12

EN:586
ZS:25,8 TZS:8,1 FH:23,2
SZH:62,8 CK:2 SÓ:0,69

Édes gyökrémléves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Limonádé (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:695
ZS:29 TZS:10,8 FH:28,2
SZH:78,5 CK:22 SÓ:0,84

Almás szilvakrémléves (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Vitaminsaláta (12)

Allergének:
1,7,12

EN:715
ZS:20,8 TZS:3 FH:19,7
SZH:110,4 CK:30,2 SÓ:2,22

Csontleves (1,3,9,12)
Csirkefasírt (1,3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kakaós süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:774
ZS:24,1 TZS:5,8 FH:38,2
SZH:95,7 CK:21,5 SÓ:2,64

Lebbencsleves (1,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Szőlő

Allergének:
1,7,12

EN:725
ZS:11,5 TZS:1,6 FH:16,9
SZH:135,6 CK:39,9 SÓ:1,81

UZSONNA

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:175
ZS:3,1 TZS:0,9 FH:8,6
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,5

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:193
ZS:7,4 TZS:4 FH:9,3
SZH:21,2 CK:0,3 SÓ:1,05

Fatörzs kifli (1,3,7)
Szilva

Allergének:
1,3,7

EN:223
ZS:3,5 TZS:1,7 FH:4,8
SZH:41,6 CK:17,3 SÓ:0,36

Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:233
ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8
SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,29

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

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 étlapváltztatás 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.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nagykanizsa

Piarista Alsó

2025. 09. 08.–2025. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:318 ZS:9,8 SZH:43,8 TZS:5,1 FH:9,5 CK:21,6 SÓ:1,37	Gyümölcsstea Sajtszelet (7) Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Pirított napraforgómag <u>Allergének:</u> 1,7 EN:372 ZS:17,7 SZH:38,1 TZS:5,7 FH:13,5 CK:8,7 SÓ:1,2	Tej (7) Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:297 ZS:5,6 SZH:51,4 TZS:2,8 CK:26,2 FH:10,4 SÓ:0,98	Almás zabkása (1,7) Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7 EN:319 ZS:7,7 SZH:51,5 TZS:4 CK:33,3 FH:9,8 SÓ:0,36	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3 EN:223 ZS:5 SZH:34,6 TZS:1,5 CK:7,9 FH:6,9 SÓ:0,76
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Eszterházy sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:750 ZS:23,7 SZH:107,5 TZS:6,4 CK:24,2 FH:24,2 SÓ:1,05	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:570 ZS:19,2 SZH:78,6 TZS:7,8 CK:28,3 FH:16 SÓ:3,38	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes bulgur (1) Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:732 ZS:19,4 SZH:107,1 TZS:2,9 CK:19,3 FH:24,3 SÓ:1,15	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:481 ZS:20,2 SZH:52,5 TZS:6,9 CK:12 FH:19,3 SÓ:1,68	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Gyümölcsstea <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:823 ZS:37 SZH:96,6 TZS:9,8 CK:18,9 FH:23,2 SÓ:1,9
UZSONNA	Libazsír Teljes kiőrlésű kifli (1) Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:252 ZS:15,5 SZH:21,3 TZS:4,1 CK:0,3 FH:4 SÓ:0,6	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:233 ZS:7,6 SZH:30,9 TZS:2,7 CK:0,7 FH:8,6 SÓ:1,21	Kakaós csiga (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:271 ZS:11 SZH:38,3 TZS:6 CK:20,8 FH:3,5 SÓ:0,4	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,1 SÓ:1,54	Vaníliás ízű habos puding (7) Háztartási keksz (1,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:274 ZS:6,1 SZH:50,3 TZS:4,3 CK:27,2 FH:4 SÓ:0,53

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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 kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nagykanizsa

Piarista Alsó

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes maci gabonapehely (6) <u>Allergének:</u> 6,7 EN:243 ZS:3,7 TZS:2,2 FH:8,9 SZH:43,4 CK:21,8 SÓ:0,48	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10) Búzakorpás diákrúd (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10 EN:239 ZS:5,5 TZS:1,3 FH:10,3 SZH:36,2 CK:9,7 SÓ:0,99	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:281 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:46,5 CK:22,3 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,5 SZH:29 CK:7,8 SÓ:1,35	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
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:578 ZS:20,3 TZS:5,3 FH:18,3 SZH:79,5 CK:26,6 SÓ:1,35	Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,7 EN:574 ZS:13 TZS:2 FH:26,7 SZH:81,2 CK:26,8 SÓ:1,54	Májgaluska leves (1,3,9,12) Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás (1,7) Pírtott dara (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:591 ZS:17,8 TZS:9,6 FH:30,6 SZH:74,5 CK:22,5 SÓ:0,87	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sárgabarackízes gombóc (1) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:748 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:25,5 SZH:132 CK:37,5 SÓ:1,54	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus olaszos rakott tészta (1,6) Limonádé (12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:545 ZS:13,3 TZS:5,6 FH:24,6 SZH:78,4 CK:20,2 SÓ:1,06
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:22,5 CK:1,1 SÓ:1,11	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:247 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:8 SZH:31,6 CK:2,3 SÓ:1,84	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 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	Pizzás csiga (1,7,12) Körte <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:230 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:4 SZH:36,1 CK:5,8 SÓ:0,71

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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



Nagykanizsa

Piarista Alsó

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tejeskávé (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:310 ZS:9,5 TZS:5 FH:9,3 SZH:42,8 CK:19,6 SÓ:1,38	Gyümölcsstea Sertéspárizsi Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS:9 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:35,2 CK:8,8 SÓ:1,34	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:289 ZS:8,5 TZS:4,1 FH:9,3 SZH:43,9 CK:18,9 SÓ:0,55	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:235 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,6 SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:1,01
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gyümölcsstea <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:714 ZS:27,6 TZS:6,9 FH:31 SZH:76,1 CK:9,1 SÓ:2,06	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Cseresznyés süti (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:722 ZS:24 TZS:5,7 FH:24 SZH:97,5 CK:33,4 SÓ:1,65	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:625 ZS:19 TZS:3,1 FH:16,5 SZH:95,1 CK:27,4 SÓ:1,83	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:787 ZS:20,1 TZS:7,5 FH:20,9 SZH:127,2 CK:66,5 SÓ:1,63	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Sertéspörkölt (1) Orsó tészta (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:666 ZS:27,3 TZS:7,9 FH:26,8 SZH:76,5 CK:11 SÓ:1,63
UZSONNA	Pulykasonka Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:3,1 TZS:0,8 FH:9,3 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,54	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,2 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,1	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:8,5 TZS:3 FH:7,7 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,35	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:183 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:22,6 CK:1,3 SÓ:1,28	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

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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 kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nagykanizsa

Piarista Alsó

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Vajkrém (7) Sajtos kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:5,5 TZS:3,4 FH:4,6 SZH:32,1 CK:8,6 SÓ:0,72	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:288 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:253 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8,2 SZH:36 CK:8,3 SÓ:1,16	Kakaós tej (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:372 ZS:13,5 TZS:8,2 FH:10,4 SZH:48,1 CK:22,4 SÓ:0,79	Tejbedara (1,7) Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,7 EN:272 ZS:7,1 TZS:4,7 FH:9 SZH:42,6 CK:28,5 SÓ:0,48
EBÉD	Édes gyökrékmleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:618 ZS:28,7 TZS:9 FH:20,7 SZH:67,4 CK:7,6 SÓ:1,8	Lebbencsleves (1,12) Kolbászos aprópecsenye (1) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:924 ZS:29,7 TZS:8,8 FH:33 SZH:122,4 CK:20 SÓ:1,92	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:573 ZS:17,2 TZS:3,7 FH:18,5 SZH:83,9 CK:17,7 SÓ:0,31	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:427 ZS:14,8 TZS:3,8 FH:14,3 SZH:51,6 CK:5,1 SÓ:1,63	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes bulgur (1) Házi vegyes saláta Limonádé (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:769 ZS:23,8 TZS:2,9 FH:21,8 SZH:108,4 CK:34,3 SÓ:2,03
UZSONNA	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,5 SZH:27 CK:1 SÓ:1,6	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	Sajtszelet (7) Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8,2 TZS:4,8 FH:9,8 SZH:27,3 CK:1,3 SÓ:1,16	Kockasajt (7) Zsemle (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,7 EN:274 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:7,8 SZH:44,1 CK:14,8 SÓ:1,28	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11

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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.