

Nagykanizsa

Piarista Felső

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:680
ZS:31 TZS:9,9 FH:27,6
SZH:69,9 CK:2,3 SÓ:0,78

Édes gyökrékleves (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:783
ZS:33,7 TZS:12,7 FH:32,9
SZH:85,3 CK:23,6 SÓ:0,96

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

Allergének:
1,7,12

EN:746
ZS:21,6 TZS:3,1 FH:20,3
SZH:116 CK:30,2 SÓ:2,25

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 étlapváltoztatás 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Nagykanizsa

Piarista Felső

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:826 ZS:27,6 SZH:114,1 TZS:7,5 CK:25,4 FH:27,5 SÓ:1,11	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:644 ZS:22,8 SZH:85,9 TZS:9,2 CK:29,2 FH:18,5 SÓ:3,9	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:790 ZS:20,6 SZH:115,9 TZS:3 CK:19,4 FH:26,6 SÓ:1,22	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Tököfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:517 ZS:22,9 SZH:53,2 TZS:7,7 CK:12,2 FH:21,6 SÓ:1,7	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:875 ZS:39,9 SZH:102,4 TZS:10,6 CK:20 FH:23,9 SÓ:1,99
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. Szezámmag; 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nagykanizsa

Piarista Felső

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:670 ZS:24,3 TZS:6,3 FH:21,7 SZH:90 CK:27,3 SÓ:1,58	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:664 ZS:19,7 TZS:10,8 FH:33,6 SZH:85,1 CK:27,9 SÓ:0,95	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sárgabarackízes gombóc (1) Porcukor szórót <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. 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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Nagykanizsa

Piarista Felső

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:775 ZS:25,5 TZS:5,8 FH:24,9 SZH:106 CK:38,4 SÓ:1,7	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:708 ZS:21,9 TZS:3,4 FH:20,2 SZH:105,6 CK:28 SÓ:2,13	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:759 ZS:32 TZS:9,2 FH:31,3 SZH:84,6 CK:12,4 SÓ:1,87
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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Nagykanizsa

Piarista Felső

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 szórat <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:719 ZS:33,6 TZS:10,4 FH:24,3 SZH:77,9 CK:8,5 SÓ:2,07	Lebbencsleves (1,12) Kolbászos aprópecsenye (1) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:965 ZS:32,7 TZS:9,7 FH:35,1 SZH:123,3 CK:20,2 SÓ:2,01	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:668 ZS:19,3 TZS:3,9 FH:21 SZH:100,4 CK:20,7 SÓ:0,35	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:437 ZS:14,8 TZS:3,8 FH:14,6 SZH:53,7 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:801 ZS:24,5 TZS:3 FH:22,6 SZH:113,1 CK:34,4 SÓ:2,04
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 kiszolgálószemélyzettel! 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



szakmai ajánlásával jött létre.