

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

ÓVODA

2021.11.29.–2021.12.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|---|
| <p>Kakaós tej Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:339 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 14 SZH:49,2 CK:23,2 SÓ: 1</p> | <p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 346 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 9,5 SZH:52,2 CK: 26,1 SÓ: 1,1</p> | <p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 315 ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH:9,7 SZH:50 CK: 26,8 SÓ: 0,6</p> | <p>Tej Lenmagos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 337 ZS: 11,2 TZS: 4,4 FH: 16,1 SZH:39,2 CK: 9,9 SÓ: 1</p> | <p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 283 ZS: 7,6 TZS: 3,2 FH: 12 SZH: 35,5 CK: 9,6 SÓ: 1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
|---|---|--|--|--|---|---|

EBÉD

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:427 ZS: 15,1 TZS: 4,8 FH: 16,4 SZH:54,7 CK:15,4 SÓ: 0</p> | <p>Magyaros burgonyaleves Tojásropogós Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 468 ZS: 11,8 TZS: 2 FH: 18,2 SZH:67,5 CK: 17 SÓ: 1,7</p> | <p>Fahéjas almaleves Bácskai rizses hús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 477 ZS: 17,1 TZS: 5,6 FH:15,7 SZH:64 CK: 19 SÓ: 1,3</p> | <p>Frankfurti leves Lekváros bukta Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,11,12</p> <p>EN: 378 ZS: 13,9 TZS: 4,8 FH: 12,1 SZH:47,5 CK: 15,9 SÓ: 1,1</p> | <p>Minestrone leves Olaszos halfilé Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN: 505 ZS: 20 TZS: 6,7 FH: 26,8 SZH: 54 CK: 7 SÓ: 1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
|---|---|---|---|---|---|---|

UZSONNA

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|---|
| <p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:198 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,7 SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 1</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 222 ZS: 9 TZS: 2,9 FH: 7 SZH:27,7 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p> | <p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 194 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH:6,5 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p> | <p>Reszelt sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 282 ZS: 12,7 TZS: 7,1 FH: 11,5 SZH:30,2 CK: 1,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
|--|---|--|---|--|---|---|

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



NYÍREGYHÁZA

ÓVODA

2021.12.06.–2021.12.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|
| <p>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:345 ZS:10,3 TZS:6,2 FH:10,6 SZH:48,5 CK:22,4 SÓ:0,8</p> | <p>Gyümölcsstea Zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 352 ZS: 6,2 TZS: 2,3 FH: 12,3 SZH:55,7 CK: 32,6 SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3 TZS: 1,8 FH:7,8 SZH:33,8 CK: 7,7 SÓ: 0,7</p> | <p>Tej Pizzás táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 11 TZS: 5,8 FH: 8,8 SZH:29,2 CK: 10,7 SÓ: 1,2</p> | <p>Tej Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 261 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 11,7 SZH: 34,8 CK: 9,6 SÓ: 1</p> | <p>Gyümölcsstea Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7 SZH: 45,3 CK: 22,4 SÓ:0,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p> |
|--|---|--|--|---|---|--|

EBÉD

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|--|
| <p>Tojásleves Borsos szárnyas tokány Párolt rizs Mandarin Puszedli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:637 ZS: 20,4 TZS: 6,2 FH: 23 SZH:87,4 CK:24,2 SÓ: 0,3</p> | <p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 501 ZS: 16,2 TZS: 4,2 FH: 20,3 SZH:65,1 CK: 16,7 SÓ: 2</p> | <p>Gulyásleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 612 ZS: 15,8 TZS: 3,7 FH:21,2 SZH:76,8 CK: 18,8 SÓ: 1,3</p> | <p>Daragaluska leves Stefánia vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 618 ZS: 23 TZS: 5,8 FH: 28,4 SZH:66 CK: 11,5 SÓ: 0,8</p> | <p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 520 ZS: 11,6 TZS: 2,1 FH: 21,1 SZH: 82 CK: 34,5 SÓ: 2,2</p> | <p>Almalé 100%-os Gyros csirkecsíkok Friss saláta Joghurt öntet Pirított burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 531 ZS: 22 TZS: 3,4 FH: 22,5 SZH: 56,9 CK: 24,3 SÓ: 0,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p> |
|---|---|--|--|---|---|--|

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|--|
| <p>Lenmagos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,4 TZS: 3,2 FH: 10 SZH:31,5 CK:1,4 SÓ: 1,1</p> | <p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH: 8,1 SZH:27,6 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p> | <p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,5 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p> | <p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</p> | <p>Müzli szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,4 SZH: 26 CK: 19,2 SÓ: 0,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p> |
|---|--|--|---|--|---|--|

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

ÓVODA

2021.12.13.–2021.12.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Teavaj
Foszlós kalács

Tejeskávé
Tojáskrém
Zsemle

Tej
Reszelt sajt
Margarin
Szezámagos zsemle

Tej
Barackos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Szezámagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,7,11

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,11

Allergének:

Allergének:

EN:370
ZS:14,4 TZS:8,1 FH:10,3
SZH:47,1 CK:26,5 SÓ:0,7

EN: 347
ZS:6,9 TZS:3,2 FH:13,2
SZH:50,7 CK:20,3 SÓ:1,1

EN: 364
ZS:14,9 TZS:8 FH:17,2
SZH:36,3 CK:9,9 SÓ:1,4

EN: 281
ZS:5,4 TZS:3,2 FH:13
SZH:39,8 CK:13,9 SÓ:0,9

EN: 318
ZS:10,6 TZS:4,9 FH:12,3
SZH:38,3 CK:10 SÓ:1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Széchenyi leves kolbásszal
Darás metélt
Sárgabarack extra dzsem
Alma

Zöldborsóleves
Mustáros sertés szelet
Tört burgonya
Házi vegyes saláta

Csontleves
Töltött káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Májgaluska leves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya fél adag
Kakaós kevert sütemény

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,6,12

Allergének:
1,3,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:478
ZS:11,5 TZS:1,9 FH:11,3
SZH:78,9 CK:25,2 SÓ:0,2

EN: 476
ZS:21,6 TZS:3,3 FH:21,2
SZH:47,8 CK:7,3 SÓ:2,6

EN: 428
ZS:15,3 TZS:5,4 FH:16,9
SZH:51,6 CK:15,6 SÓ:3,2

EN: 540
ZS:19,3 TZS:4 FH:21,3
SZH:63,5 CK:18,7 SÓ:0,4

EN: 579
ZS:20,7 TZS:5,9 FH:24,2
SZH:70,6 CK:4,2 SÓ:1,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Sajtos kifli
Narancs

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1,6

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:185
ZS:4,1 TZS:2,3 FH:7,6
SZH:28 CK:1,3 SÓ:0,8

EN: 198
ZS:6,3 TZS:0,2 FH:6,4
SZH:27,5 CK:1,2 SÓ:1

EN: 197
ZS:5,8 TZS:1,7 FH:6,5
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,2

EN: 215
ZS:5,5 TZS:1,5 FH:7,1
SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,2

EN: 167
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,2
SZH:32,4 CK:9,2 SÓ:0,5

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

NYÍREGYHÁZA

ÓVODA

2021.12.20.–2021.12.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagolyó

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Ketchup
Félbarna kenyér

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Tej
Pritaminos sajtkrém
Félbarna kenyér

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:178
ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7
SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3

EN: 286
ZS: 9,8 TZS: 2,8 FH: 10
SZH:38,5 CK: 10,9 SÓ: 2,3

EN: 310
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10
SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6

EN: 279
ZS: 6,9 TZS: 4 FH: 12,9
SZH:36,6 CK: 10,5 SÓ: 1,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggyleves
Szárnyas rizses hús
Csemege uborka

Karalábéleves
Bolognai ragu
Spagetti
Reszelt sajt
Mandarin
Szaloncukor

Brokkoli leves
Pincepörkölt
Cékla savanyúság
Teljes kiőrlésű kenyér

Daragaluska leves
Szezámmagos sertés fasírt
Fejtett babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Mákos beigli

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:438
ZS: 10,4 TZS: 2 FH: 17,3
SZH:68,1 CK:25,3 SÓ: 1,2

EN: 701
ZS: 30,1 TZS: 11,9 FH: 25,9
SZH:80 CK: 35,1 SÓ: 2,1

EN: 464
ZS: 18,3 TZS: 4,3 FH:17,6
SZH:53,3 CK: 4,5 SÓ: 2,5

EN: 852
ZS: 28,8 TZS: 8,4 FH: 35,3
SZH:103,3 CK: 14,3 SÓ: 3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Trappista sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Főtt tojás
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Olasz felvágott
Margarin
Császárszemesle
Saláta levél

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:251
ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,3

EN: 177
ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,2
SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 0,7

EN: 181
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:6,1
SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1

EN: 232
ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,2
SZH:30,7 CK: 1,7 SÓ: 1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

ÓVODA

2021.12.27.–2022.01.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér | Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb | Tej Fahéjas csiga | Tej Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek | Kakaós tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,3,7 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,3,7 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,1 | EN: 286 ZS: 7,2 TZS: 4,1 FH: 13,3 SZH:37,2 CK: 10,5 SÓ: 1,2 | EN: 305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:38,2 CK: 19,7 SÓ: 0,4 | EN: 296 ZS: 5,9 TZS: 3,4 FH: 14,4 SZH:40,5 CK: 10,1 SÓ: 0,9 | EN: 338 ZS: 7,8 TZS: 3,3 FH: 12,4 SZH: 48,3 CK: 21,6 SÓ: 1,1 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

EBÉD

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma | Tojásleves Rakott karfiol Banán | Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság | Paradicsomleves Szezámmagos rántott halfilé Petrezselymes rizs Csemege uborka | Csontleves Brassói sertés aprópecsenye Párolt lilakáposzta Mandarin | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,7 | <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,11,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:534 ZS: 15 TZS: 3,3 FH: 19,2 SZH:76,3 CK:15,9 SÓ: 1,5 | EN: 542 ZS: 24,1 TZS: 6,5 FH: 20,8 SZH:55,6 CK: 26,8 SÓ: 1,3 | EN: 491 ZS: 19,1 TZS: 4,2 FH:18,2 SZH:59,3 CK: 6,5 SÓ: 2,1 | EN: 572 ZS: 15,3 TZS: 2,2 FH: 23,2 SZH:84,4 CK: 18 SÓ: 2,5 | EN: 459 ZS: 16,7 TZS: 4,3 FH: 16,8 SZH: 55,6 CK: 13,1 SÓ: 1,2 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka | Paprikás szalámi Margarin Zsemle | Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika | Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs joghurt Kifli | | |
| <u>Allergének:</u> 1,6,10 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:193 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2 | EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1 | EN: 176 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH:7,5 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1 | EN: 239 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 11,6 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,3 | EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

