

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagolyó

Tej
Barackos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Karamellás tej
Korpás pogácsa

Tej
Briós

Tej
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,6,7

Allergének:

Allergének:

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

EN: 281
ZS: 5,4 TZS: 3,2 FH: 13
SZH:39,8 CK: 13,9 SÓ: 1

EN: 343
ZS: 12 TZS: 6,2 FH:10,4
SZH:45,7 CK: 21,2 SÓ: 1,4

EN: 267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6

EN: 271
ZS: 6,8 TZS: 2,9 FH: 12,8
SZH: 36,2 CK: 9,7 SÓ: 1,5

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkoli leves
Lecsós virsli
Tarhonya
Alma

Zöldségleves
Stefánia vagdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Sárgaborsóleves
Tejföl, túró
Csusza tészta
Vaníliás öntet
Kivi

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Zöldborsós csirkemáj
Petrezselymes rizs
Sárgarépas káposzta saláta

Fahéjas almaleves
Gyros csirkecsíkok
Pirított burgonya
Friss saláta

Allergének:
1,3,6

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:549
ZS: 26,4 TZS: 8,4 FH: 16,8
SZH:56,5 CK:11,3 SÓ: 1,3

EN: 437
ZS: 19,5 TZS: 5,2 FH: 15,2
SZH:46,6 CK: 8,8 SÓ: 1,6

EN: 682
ZS: 18,1 TZS: 8,2 FH:25,7
SZH:94,5 CK: 22,9 SÓ: 1,7

EN: 525
ZS: 19,3 TZS: 3 FH: 19,8
SZH:67,1 CK: 5,7 SÓ: 1,4

EN: 503
ZS: 18,9 TZS: 3 FH: 22,3
SZH: 57 CK: 16,1 SÓ: 0,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Répahasáb

Trappista sajt
Margarin
Szezámagos zsemle
Zöldpaprika

Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,11

Allergének:
1,3

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:174
ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,8
SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 0,9

EN: 235
ZS: 9,4 TZS: 4,5 FH: 9,3
SZH:27,7 CK: 0,7 SÓ: 1

EN: 163
ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH:6,1
SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 0,8

EN: 178
ZS: 4,6 TZS: 0,8 FH: 6,4
SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,2

EN: 203
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7
SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2

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. Rákkfélék; 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 munkatársaink! Diétás étkezéstétet 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

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sajtkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Tejeskávé Fonott kalács	Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Zsemle	Kakaós tej Pizzás leveles rúd		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:284 ZS: 7,5 TZS: 3,7 FH: 12,8 SZH:37,4 CK:10,4 SÓ: 1	EN: 309 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:49,5 CK: 23,5 SÓ: 0,6	EN: 273 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH:13,8 SZH:35,9 CK: 9,7 SÓ: 1	EN: 353 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:50,9 CK: 21,4 SÓ: 0,9	EN: 353 ZS: 13,7 TZS: 7,4 FH: 9,5 SZH: 44,3 CK: 25,2 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka	Daragaluska leves Tojáskroket Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Palócleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös karalábéleves Kukoricapelyhes rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:518 ZS: 19,6 TZS: 5,9 FH: 18,7 SZH:56,5 CK:3,7 SÓ: 1,4	EN: 363 ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH:64,1 CK: 13,6 SÓ: 0,5	EN: 593 ZS: 22 TZS: 5,6 FH:19,2 SZH:76,4 CK: 30,7 SÓ: 0,1	EN: 448 ZS: 12,9 TZS: 3,5 FH: 16,6 SZH:63,3 CK: 16,7 SÓ: 1	EN: 703 ZS: 30 TZS: 6,5 FH: 18,3 SZH: 84,4 CK: 13,9 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Csemege uborka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Túró desszert Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:201 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:28,5 CK:1,2 SÓ: 0,9	EN: 162 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH:29,6 CK: 2,9 SÓ: 1,9	EN: 235 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,2 SZH:30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 183 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1	EN: 192 ZS: 5,1 TZS: 3,6 FH: 5,2 SZH: 29,6 CK: 8,2 SÓ: 0,6	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 01. 17.–2022. 01. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Vajas pogácsa	Kakaós tej Teavaj Kifli	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 6,4 TZS: 3,4 FH: 10,2 SZH:38,3 CK:13,2 SÓ: 0,6	EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8	EN: 268 ZS: 6,5 TZS: 3,3 FH:11,2 SZH:35,2 CK: 9,9 SÓ: 1,1	EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,2	EN: 219 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,2 SZH: 32,8 CK: 7,5 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai spagetti Reszelt sajt	Zöldséges pírított tésztalesves Mexikói csirkeragu Párolt rizs Narancs	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát Alma	Citromos kerti leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Görög gyümölcsleves Rántott sajt Burgonyapüré Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:584 ZS: 28,7 TZS: 9,3 FH: 26,3 SZH:53,9 CK:7,8 SÓ: 0,9	EN: 476 ZS: 15,1 TZS: 2,8 FH: 18,6 SZH:64,8 CK: 11,8 SÓ: 1,5	EN: 895 ZS: 20,1 TZS: 3,5 FH:28,5 SZH:153,9 CK: 35,5 SÓ: 1,7	EN: 413 ZS: 12,7 TZS: 4,4 FH: 17,2 SZH:54,3 CK: 10,9 SÓ: 1,8	EN: 593 ZS: 17,9 TZS: 7,1 FH: 17,4 SZH: 87,2 CK: 35,3 SÓ: 2,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Paradicsom	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek	Müzli szelet Kivi		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:190 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,6 SZH:26,5 CK:1 SÓ: 1	EN: 175 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1	EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,2 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 198 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,8 SZH:27,3 CK: 1,1 SÓ: 1	EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2 SZH: 25,3 CK: 18,5 SÓ: 0,1	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 kizsoltgást 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

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Hot-dog Ketchup	Tejeskávé Zöldséges pizzás táska	Tea Zabkása Fahéjas szórat	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<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: 1,2	EN: 478 ZS: 17,1 TZS: 6,7 FH: 14,5 SZH:66,3 CK: 12,3 SÓ: 2,6	EN: 347 ZS: 13 TZS: 6,8 FH:9,8 SZH:44 CK: 23,6 SÓ: 0,8	EN: 306 ZS: 4,1 TZS: 1,3 FH: 8,2 SZH:55,3 CK: 35,7 SÓ: 0,2	EN: 282 ZS: 7,6 TZS: 3,2 FH: 12 SZH: 35,3 CK: 9,6 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves Csikós sertéstokány Copfocska tészta	Legényfogó leves Tejbedara Kakaós szórat Körte	Sóskafeves Színes levesgyöngy Kolbászos rakott burgonya Házi vegyes saláta	Lebbencsleves Csirke aprópecsenye Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi	Paradicsomleves Szezámmagos rántott halfilé Karottás rizs Tzatziki saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:441 ZS: 20 TZS: 6,1 FH: 18,2 SZH:45,3 CK:2,8 SÓ: 0,3	EN: 473 ZS: 13,5 TZS: 5,2 FH: 18,8 SZH:62,9 CK: 39,4 SÓ: 0,5	EN: 556 ZS: 22,2 TZS: 6,6 FH:14,6 SZH:60,4 CK: 19,9 SÓ: 1,9	EN: 657 ZS: 25,8 TZS: 7,7 FH: 28 SZH:70,3 CK: 5 SÓ: 1	EN: 352 ZS: 9,6 TZS: 1,9 FH: 6,6 SZH: 58,4 CK: 16,8 SÓ: 0,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Sajtkrém Császárszsemle Zöldpaprika	Epres joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:136 ZS: 0,7 TZS: 0,2 FH: 4,1 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 0,7	EN: 218 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 176 ZS: 3 TZS: 1,8 FH:7,9 SZH:26,9 CK: 0,6 SÓ: 0,7	EN: 200 ZS: 5,3 TZS: 2,8 FH: 6,9 SZH:30,9 CK: 2,2 SÓ: 0,8	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Körözött
Császárszemle

Tej
Kakaókrémes rúd

Tej
Zöldfűszeres sajtkrém
Félbarna kenyér

Vaníliás tej
Fahéjas csiga

Tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:307
ZS: 8,2 TZS: 4,7 FH: 14,4
SZH:40,1 CK:10,9 SÓ: 0,9

EN: 330
ZS: 13 TZS: 7,3 FH: 9
SZH:40,7 CK: 21,7 SÓ: 0,7

EN: 262
ZS: 5,7 TZS: 3,3 FH:11,7
SZH:36,2 CK: 10,2 SÓ: 1,3

EN: 355
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5

EN: 197
ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4
SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Tarhonyaleves
Rakott brokkoli kölessel
Müzli szelet

Lencseleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Tejföl, túró
Csusza tészta
Kivi

Zöldborsóleves
Paprikás burgonya virslivel
Cékla savanyúság
Félbarna kenyér
Alma

Zöldségregmleves
Leves gyöngy
Csirkemell lilahagymás
sajtkrémmel
Mexikói rizs

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,5,6,7,12

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,3,6,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:455
ZS: 19,8 TZS: 4,5 FH: 16,2
SZH:51,2 CK:11,5 SÓ: 2,3

EN: 512
ZS: 22 TZS: 7,2 FH: 19,7
SZH:54,2 CK: 10,4 SÓ: 1,3

EN: 609
ZS: 14,1 TZS: 6,4 FH:24,9
SZH:89,6 CK: 14,3 SÓ: 0,9

EN: 469
ZS: 15,1 TZS: 3,7 FH: 15,1
SZH:64 CK: 12,7 SÓ: 2,7

EN: 530
ZS: 18,7 TZS: 6,7 FH: 28,4
SZH: 60,7 CK: 4,2 SÓ: 0,7

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Trappista sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Lenmagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Szezámmagos zsemle
Kígyóuborka

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Mese fit Detki keksz
Mandarin

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,11

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1,5,6,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:216
ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,5
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,3

EN: 179
ZS: 5,3 TZS: 2,7 FH: 4,7
SZH:26,7 CK: 0,8 SÓ: 1

EN: 210
ZS: 7,7 TZS: 2,4 FH:6,9
SZH:27,7 CK: 0,6 SÓ: 1

EN: 192
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4
SZH:25,8 CK: 0,4 SÓ: 1

EN: 269
ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4
SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek 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.