

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK: 26 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 204 ZS: 3,7 TZS: 1,4 FH:6,1 SZH:33,9 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Vaníliás tej Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 350 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 9,4 SZH:44 CK: 27,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Korpás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 301 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 10,4 SZH: 34,7 CK: 10,3 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocca Borsos sertéstokány Rizibizi Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:545 ZS: 21,9 TZS: 5,7 FH: 18,6 SZH:66,4 CK:10,9 SÓ: 0,4</p>	<p>Kertészleves Francia rakott burgonya Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 290 ZS: 9,7 TZS: 2,7 FH: 9,2 SZH:35,4 CK: 5,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér Tejbedara Kakaós szórát Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 572 ZS: 14,4 TZS: 5,4 FH:21,1 SZH:82,5 CK: 39,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Csontleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 519 ZS: 18,1 TZS: 4,9 FH: 20,9 SZH:60,4 CK: 7,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 509 ZS: 11,6 TZS: 2,1 FH: 20,7 SZH: 79,8 CK: 34,4 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépas savanyú káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:219 ZS: 8,6 TZS: 4 FH: 5,2 SZH:28,8 CK:2,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 193 ZS: 6,2 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:27,8 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,2 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 2,7 TZS: 0,6 FH: 7,3 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5</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. 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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. 03. 07.–2022. 03. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Teavaj
Foszlós kalács

Zabkása
Kakaós szórat

Tea
Edami sajt
Margarin
Szezámagos zsemle

Tea
Banános túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,11,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,6,7

Allergének:

Allergének:

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

EN:277
ZS:4,5 TZS:1,5 FH:8,9
SZH:46 CK:25,9 SÓ:0,2

EN:255
ZS:8,8 TZS:4,3 FH:9,7
SZH:34,2 CK:7,8 SÓ:1

EN:210
ZS:2,4 TZS:1,4 FH:7,3
SZH:38 CK:12,1 SÓ:0,7

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

Lebbencsleves
Rakott brokkoli
Teljes kiőrlésű kenyér
Kivi

Zöldborsóleves
Sertés brassói aprópecsenye
Házi vegyes saláta

Bakonyi betyárleves
Darás metélt
Sárgabarack extra dzsem
Alma

Májgaluska leves
Főtt tojás
Sós-kamartás
Főtt burgonya
Piskóta szelet

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9,12

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:566
ZS:21,9 TZS:7,1 FH:21,8
SZH:64,6 CK:14,7 SÓ:1,7

EN:521
ZS:21,9 TZS:6,4 FH:18,5
SZH:57,2 CK:7,3 SÓ:1,5

EN:581
ZS:19,7 TZS:6 FH:18,8
SZH:78,6 CK:25,8 SÓ:0,3

EN:513
ZS:15 TZS:5,5 FH:19,8
SZH:70 CK:19,7 SÓ:0,4

EN:478
ZS:20,7 TZS:6 FH:9,7
SZH:59,4 CK:6,1 SÓ:0,7

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Lenmagos sajtkrém
Búzakorpás diákrúd
Zöldpaprika

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:184
ZS:4,3 TZS:2,2 FH:7,2
SZH:28,7 CK:1,9 SÓ:0,9

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

EN:200
ZS:7,3 TZS:2,7 FH:6,3
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,2

EN:215
ZS:5,5 TZS:1,5 FH:7,1
SZH:30,9 CK:0,7 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. 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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

2022. 03. 14.–2022. 03. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé Fatörzs kifli	Tej Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 310	EN: 259	EN: 200	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 6,5	ZS: 5,5	ZS: 3,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 3,5	TZS: 3,1	TZS: 1,4	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:10	FH: 11,5	FH: 5,9	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 23,4	CK: 10,1	CK: 7,8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 1,3	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:49	SZH:36,2	SZH: 33,1	SZH:	SZH:

EBÉD

Pihenőnap	Ünnepnap	Tejfőlés zöldbaleves Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet	Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Pesztós zöldségleves Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 618	EN: 599	EN: 487	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 20,3	ZS: 21,7	ZS: 16,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 5	TZS: 5,9	TZS: 4,2	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:23,4	FH: 26,6	FH: 28,1	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 14,3	CK: 11,3	CK: 1,8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,9	SÓ: 1,4	SÓ: 0,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:78,4	SZH:70,2	SZH: 55,3	SZH:	SZH:

UZSONNA

		Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 191	EN: 230	EN: 269	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 6	ZS: 8,1	ZS: 8,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 1,9	TZS: 2,9	TZS: 4,1	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:6,1	FH: 7,1	FH: 4,4	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 0,4	CK: 1,7	CK: 20,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,3	SÓ: 1,1	SÓ: 0,2	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:27,1	SZH:30,5	SZH: 41	SZH:	SZH:

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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 03. 21.–2022. 03. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:51,7 CK:22,5 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 6 TZS: 3,4 FH: 11,9 SZH:35,7 CK: 10,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 3,4 FH: 14,8 SZH:41,2 CK: 10,1 SÓ: 1</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,7 CK: 7,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 220 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH: 33,6 CK: 7,5 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:555 ZS: 15 TZS: 3,3 FH: 19,8 SZH:80,6 CK:20,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 542 ZS: 23,5 TZS: 7,7 FH: 19,2 SZH:61,3 CK: 13 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 565 ZS: 27,5 TZS: 8,2 FH:19,5 SZH:54,5 CK: 13,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Paradicsomleves Panirozott halrudacska Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 637 ZS: 23,5 TZS: 2,9 FH: 20,2 SZH:81,3 CK: 19,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Mentás zöldborsó krémleves Leves gyöngy Sertéssült Párolt rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 583 ZS: 21,6 TZS: 5,6 FH: 24,8 SZH: 71,3 CK: 8,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyros tál Narancslé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 483 ZS: 18,2 TZS: 2,5 FH: 21 SZH: 52,3 CK: 1 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 208 ZS: 5,3 TZS: 2 FH: 8 SZH:30,6 CK: 1,6 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH:6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,8 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 110 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,4 SZH: 21 CK: 14,2 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: 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. 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 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 03. 28.–2022. 04. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas gabonapehely	Tea Citromos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Tojáskrém Zsemle	Tejbedara Kakaós szórat	Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:177 ZS: 3,5 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH:25,8 CK:16,4 SÓ: 0,4	EN: 204 ZS: 2,4 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH:36,6 CK: 10,7 SÓ: 0,7	EN: 219 ZS: 3,4 TZS: 1,3 FH:6,5 SZH:37,3 CK: 8,1 SÓ: 0,8	EN: 210 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH:35,2 CK:23,4 SÓ: 0,2	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

Magyaros burgonyaleves Csikós sertéstokány Copfocska tészta Mandarin	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposztasaláta Müzli szelet	Csirke raguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Zöldségleves Nátúr sertés szelet Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Rántott sajt Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:535 ZS: 21,1 TZS: 6,2 FH: 19,7 SZH:63,1 CK:12,8 SÓ: 0,3	EN: 591 ZS: 14,2 TZS: 3,4 FH: 20,3 SZH:94,4 CK: 30,8 SÓ: 2,2	EN: 666 ZS: 13,5 TZS: 2,2 FH:24,4 SZH:89,5 CK: 20,7 SÓ: 1,7	EN: 570 ZS: 19,7 TZS: 6,1 FH: 29,2 SZH:64,5 CK: 2 SÓ: 1,7	EN: 790 ZS: 32,2 TZS: 11,1 FH: 21,7 SZH: 101,6 CK: 27,8 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Baromfi párizsi Margarin Hosszú zsemle Kígyóborka	Burgonyás pogácsa Kivi		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:177 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 4,5 SZH:26,7 CK:0,8 SÓ: 0,9	EN: 235 ZS: 9,4 TZS: 4,5 FH: 9,3 SZH:27,7 CK: 0,7 SÓ: 1	EN: 196 ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 210 ZS: 4,8 TZS: 1 FH: 7,9 SZH:35 CK: 0 SÓ: 1,2	EN: 226 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,8 SZH: 35,3 CK: 12,1 SÓ: 0,9	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. Csillagfűrt; 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.