

Nyíregyháza

Óvoda

2022.08.29.–2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Kifli	Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Tejeskávé Búzakorpás diákrúd	Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,8	EN: 285 ZS: 10,1 TZS: 3 FH: 9,8 SZH:36,5 CK: 9 SÓ: 2,3	EN: 289 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH:10,4 SZH:47,7 CK: 20,6 SÓ: 1	EN: 187 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 5,8 SZH:33,2 CK: 8 SÓ: 0,8	EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,4 SZH: 33,4 CK: 8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack	Tárkonyos zöldségleves Majorannás csirkemáj Párolt rizs Uborkasaláta	Tejfölös zöldbableves Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Kakukkfűves hagymakrémeles Kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Meggyleves Zöldséges rizseshús Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:605 ZS: 21,4 TZS: 5,8 FH: 26,7 SZH:17,9 CK:13,3 SÓ: 1,4	EN: 420 ZS: 13,4 TZS: 3 FH: 18,6 SZH:55,1 CK: 4 SÓ: 1,3	EN: 542 ZS: 18,5 TZS: 4,2 FH:22,5 SZH:64,6 CK: 7,2 SÓ: 1,8	EN: 541 ZS: 23 TZS: 8,3 FH: 23,8 SZH:58,7 CK: 7,5 SÓ: 1	EN: 520 ZS: 16,1 TZS: 4,4 FH: 15,7 SZH: 77,3 CK: 30,8 SÓ: 2,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tökmagos vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Nápolyi Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:180 ZS: 5 TZS: 2,6 FH: 4,8 SZH:27,5 CK:0,8 SÓ: 1,1	EN: 218 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 191 ZS: 6 TZS: 1,9 FH:6,1 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 230 ZS: 8,9 TZS: 3,5 FH: 6,9 SZH:30,4 CK: 1,6 SÓ: 1,1	EN: 145 ZS: 7,4 TZS: 3,6 FH: 1,7 SZH: 17,4 CK: 11,2 SÓ: 0	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 étkezéstést 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.



Nyíregyháza

Óvoda

2022.09.05.–2022.09.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 6,4 SZH:35 CK: 8,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Pacsní</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:9,6 SZH:48,7 CK: 24,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,6 SZH:38,4 CK: 8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 215 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 34,6 CK: 7,6 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:548 ZS: 15,8 TZS: 3,4 FH: 19,8 SZH:77,4 CK:16 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 461 ZS: 19 TZS: 4,2 FH: 17,8 SZH:52,3 CK: 5,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 458 ZS: 23,3 TZS: 6,1 FH:17,5 SZH:40,1 CK: 2,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 536 ZS: 18,5 TZS: 2,8 FH: 17,2 SZH:70,3 CK: 17,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldborsóleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 496 ZS: 21,8 TZS: 6,4 FH: 17,4 SZH: 54,4 CK: 2,6 SÓ: 0,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</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>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>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 176 ZS: 4,5 TZS: 0,7 FH:6,2 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,4</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: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



Nyíregyháza

Óvoda

2022.09.12.–2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:177 ZS: 3,5 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH:25,8 CK:16,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH:33,3 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 219 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH:8,6 SZH:38 CK: 7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 208 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 34,4 CK: 8 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Tejfőlös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:637 ZS: 29,2 TZS: 9,7 FH: 17,2 SZH:69,2 CK:18 SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Lilahagymás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 497 ZS: 13,3 TZS: 3,8 FH: 19 SZH:73,9 CK: 19,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 550 ZS: 7,6 TZS: 0,8 FH:21,7 SZH:78 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 488 ZS: 15,9 TZS: 4,8 FH: 24,8 SZH:57,3 CK: 2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekočka Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 630 ZS: 21,9 TZS: 3,6 FH: 23,2 SZH: 84 CK: 6,6 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ: 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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 175 ZS: 4,5 TZS: 0,7 FH: 6,2 SZH:27,3 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><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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézetedet 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

2022.09.19.–2022.09.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:309 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6	EN: 214 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH:38 CK: 8,4 SÓ: 0,8	EN: 203 ZS: 3,2 TZS: 1,3 FH:8,3 SZH:33,7 CK: 7,6 SÓ: 0,7	EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1	EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 32,8 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka	Magyaros gombaleves Sertésfásírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos metélt Szőlő	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:511 ZS: 19,3 TZS: 5,2 FH: 18,6 SZH:55,8 CK:3,1 SÓ: 1,3	EN: 460 ZS: 16,7 TZS: 4,5 FH: 16,5 SZH:55,5 CK: 1,8 SÓ: 0,5	EN: 658 ZS: 22 TZS: 5,6 FH:20,1 SZH:91,2 CK: 42,1 SÓ: 0,1	EN: 455 ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 16,4 SZH:61 CK: 15,3 SÓ: 0,9	EN: 684 ZS: 24,6 TZS: 6,9 FH: 20,4 SZH: 91,3 CK: 6,1 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:180 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:22,6 CK:1,1 SÓ: 0,9	EN: 198 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 210 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH:5,3 SZH:30,7 CK: 1,3 SÓ: 1	EN: 196 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH:27,6 CK: 0,6 SÓ: 1,4	EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0	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 étkezést 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.



Nyíregyháza

Óvoda

2022.09.26.–2022.10.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9</p>	<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>Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 221 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH:4,8 SZH:33,9 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,4 SZH: 33,4 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	---	--	--	--

EBÉD

<p>Lebbencsleves Vadas sertésragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:549 ZS: 21,3 TZS: 6,3 FH: 16,8 SZH:69,4 CK:12,9 SÓ: 0,4</p>	<p>Magyaros karfiollevés Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 391 ZS: 13,7 TZS: 4,4 FH: 14,3 SZH:52 CK: 7,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 786 ZS: 19,7 TZS: 3,4 FH:23,1 SZH:133,3 CK: 24,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 522 ZS: 21 TZS: 5,8 FH: 20,4 SZH:54,7 CK: 1,8 SÓ: 2</p>	<p>Őszibarack ízű tea Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet Pritaminos rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 515 ZS: 21 TZS: 6 FH: 21,3 SZH: 58 CK: 20,7 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:174 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH:27,1 CK:0,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH: 6,2 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 7,6 TZS: 4 FH:9 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Müzli szelet Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 137 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 27,1 CK: 20,3 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.