

Nyíregyháza

Óvoda

2022.10.03.–2022.10.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 198 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:32,9 CK: 7,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH:6,9 SZH:38,5 CK: 11,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH:35,2 CK: 23,4 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 215 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,6 SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,9</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>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:372 ZS: 8,6 TZS: 2,8 FH: 12,1 SZH:53,7 CK:12,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 518 ZS: 16 TZS: 3,6 FH: 18,5 SZH:72,9 CK: 25,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 502 ZS: 20,9 TZS: 8,6 FH:17,7 SZH:54,5 CK: 5,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 489 ZS: 17,5 TZS: 4,5 FH: 21,2 SZH:58,8 CK: 9,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Paradicsomleves Lenmagos rántott halfilé Sárgarépás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 565 ZS: 13,8 TZS: 2,8 FH: 18,7 SZH: 90,3 CK: 16,8 SÓ: 0,9</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>Kenőmájás Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:217 ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7,3 SZH:31,1 CK:0,7 SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 200 ZS: 5,3 TZS: 2,8 FH: 6,9 SZH:30,9 CK: 2,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH:6,3 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 179 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 5,2 SZH:28,3 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgáltatást 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.

Nyíregyháza

Óvoda

2022.10.10.–2022.10.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<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: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 5,8 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:37,3 CK: 8,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 186 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:4,4 SZH:34,5 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 224 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 5,1 SZH: 34,4 CK: 8,1 SÓ:1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

EBÉD

<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:378 ZS: 16,4 TZS: 4,4 FH: 16,3 SZH:39,8 CK:9,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 537 ZS: 18 TZS: 5,6 FH: 16,4 SZH:75,9 CK: 27,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Lencseleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 631 ZS: 16,3 TZS: 7,4 FH:24,6 SZH:90,3 CK: 15 SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 380 ZS: 17,9 TZS: 7,4 FH: 11,2 SZH:37 CK: 4,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 433 ZS: 14,9 TZS: 4,8 FH: 19,2 SZH: 54,6 CK: 3,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Bakonyi betyárleves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 812 ZS: 26,2 TZS: 5,5 FH: 22,8 SZH: 113,6 CK: 13,2 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

UZSONNA

<p>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:192 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,6 SZH:27,6 CK:1 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 9 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 6,1 TZS: 1,9 FH:6,8 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Piskóta szelet Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 157 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 26,7 CK: 22,3 SÓ: 0,1</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: 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 étkezéstétést 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

2022.10.17.–2022.10.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:314 ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH:47 CK:26,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH:35,1 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 175 ZS: 2,1 TZS: 0,3 FH:3,9 SZH:33,6 CK: 7,7 SÓ: 0,8</p>	<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: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 219 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,2 SZH: 32,7 CK: 7,5 SÓ: 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>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

EBÉD

<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:460 ZS: 18,5 TZS: 5,5 FH: 19 SZH:51,7 CK:9,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Lebbencsleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 454 ZS: 18,2 TZS: 5,9 FH: 15,7 SZH:52,6 CK: 7,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Sertésraguleves Mákos kevert sütemény Meggyes öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 428 ZS: 14,8 TZS: 3,7 FH:12,5 SZH:60,5 CK: 39 SÓ: 0,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 533 ZS: 22,8 TZS: 5,8 FH: 17,9 SZH:63,4 CK: 10,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Almás szilvakrémeleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 509 ZS: 13,8 TZS: 1,8 FH: 16 SZH: 76,3 CK: 24 SÓ: 1,9</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:164 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,2 SZH:26,4 CK:1 SÓ: 0,9</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 7,6 TZS: 4 FH:9,5 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH:28,1 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 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 étlapváltásért 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

2022.10.24.–2022.10.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Tejbedara Fahéjas porcukor	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 207 ZS: 4,6 SZH:33,4 TZS: 0,9 CK: 8 FH: 5,4 SÓ: 0,8	EN: 233 ZS: 2,8 SZH:40,9 TZS: 1,6 CK: 10,7 FH:8,4 SÓ: 0,7	EN: 211 ZS: 2,8 SZH:37,3 TZS: 1,7 CK: 26,1 FH: 6,4 SÓ: 0,2	EN: 201 ZS: 3,8 SZH: 33,2 TZS: 1,2 CK: 7,6 FH: 7 SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pírított zsemlekocka Hentes sertéstopokány Párolt rizs	Bableves Sajtos tejfőlés spagetti Mandarin	Tarhonyaleves Rakott karfiol	Zöldségleves Dinó szelet Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:503 ZS: 20,2 SZH:60,6 TZS: 6,5 CK:2,4 FH: 18,3 SÓ: 1	EN: 537 ZS: 20,8 SZH:62,7 TZS: 8,6 CK: 13,5 FH: 20 SÓ: 0,7	EN: 393 ZS: 19,6 SZH:34,4 TZS: 6 CK: 2,4 FH:15,6 SÓ: 0,2	EN: 461 ZS: 15,1 SZH:61,7 TZS: 2,5 CK: 1,3 FH: 14,9 SÓ: 1,3	EN: 709 ZS: 20,9 SZH: 96,4 TZS: 3,2 CK: 23,1 FH: 26,4 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:179 ZS: 4,7 SZH:27,6 TZS: 2,8 CK:0,9 FH: 5,1 SÓ: 0,9	EN: 196 ZS: 4,6 SZH:30,8 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 7,8 SZH:26 TZS: 4,2 CK: 0,4 FH:8,6 SÓ: 1,2	EN: 199 ZS: 6 SZH:28,1 TZS: 2 CK: 0,5 FH: 6,9 SÓ: 1,4	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.