

Nyíregyháza

Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			Tejeskávé Kuglóf	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN:	EN: 315	EN: 225	EN: 212	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS:	ZS: 6,9	ZS: 6,6	ZS: 4,6	ZS:	ZS:
CK:	CK:	CK:	CK: 26,8	CK: 8,1	CK: 7,6	CK:	CK:
FH:	FH:	FH:	FH: 9,7	FH: 4,8	FH: 6,2	FH:	FH:
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 1	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:

EBÉD

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>MUNKASZÜNETI NAP</b>	<b>ÜNNEPNAP</b>	Fahéjas almaleves Bácskai rizeshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát	Újhagymás burgonyakrémeles Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 0	EN: 493	EN: 686	EN: 509	EN:	EN:	
ZS:	ZS:	ZS: 18,9	ZS: 21,8	ZS: 15,9	ZS:	ZS:	
CK:	CK:	CK: 19	CK: 17,8	CK: 6,8	CK:	CK:	
FH:	FH:	FH: 15,7	FH: 18,6	FH: 28,7	FH:	FH:	
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,3	SÓ: 2,2	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:	

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Háztartási keksz Alma		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 197	EN: 203	EN: 111	EN:	EN:	
ZS:	ZS:	ZS: 6,5	ZS: 7,3	ZS: 1,2	ZS:	ZS:	
CK:	CK:	CK: 0,6	CK: 0,4	CK: 10,7	CK:	CK:	
FH:	FH:	FH: 6,4	FH: 6,2	FH: 2,2	FH:	FH:	
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 1,3	SÓ: 0,2	SÓ:	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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Nyíregyháza

Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

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>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 175 ZS: 1,9    TZS: 0,2    FH: 3,8 SZH:34,5    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 200 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 8 SZH:33,8    CK: 7,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:37,7    CK: 13,4    SÓ: 0,6</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><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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:483 ZS: 15,8    TZS: 3,4    FH: 19,2 SZH:64,5    CK:10,7    SÓ: 0,4</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 466 ZS: 14,9    TZS: 3,7    FH: 16,4 SZH:64    CK: 18,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gulyásleves Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 743 ZS: 19,4    TZS: 4,4    FH: 22,9 SZH:96,6    CK: 21,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 440 ZS: 14,1    TZS: 3,1    FH: 23,5 SZH:53,6    CK: 0,5    SÓ: 1,9</p>	<p>Eperkrémleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 551 ZS: 16,5    TZS: 4,4    FH: 19,1 SZH: 80,6    CK: 33,7    SÓ: 1,1</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>
--	---	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:27,8    CK:1    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,5 SZH:26,9    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 193 ZS: 3,7    TZS: 1    FH: 7,6 SZH:30,5    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 5,6    TZS: 1,7    FH: 5,9 SZH:27,8    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 2 SZH: 20,6    CK: 16,2    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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Nyíregyháza

Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:271 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2 SZH:36    CK:15,4    SÓ: 0,7	Tejbedara Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 3,1    TZS: 1,9    FH: 7,1 SZH:35,2    CK: 23,4    SÓ: 0,2	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 238 ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH:5,3 SZH:37,8    CK: 8,4    SÓ: 1	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 207 ZS: 2,4    TZS: 1,3    FH: 7 SZH:37,6    CK: 11,6    SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 203 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 6,8 SZH: 33,6    CK: 8    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:497 ZS: 21,2    TZS: 6,7    FH: 19,1 SZH:52,7    CK:9,7    SÓ: 0,7	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 501 ZS: 22,7    TZS: 7,1    FH: 20,5 SZH:49,3    CK: 8,1    SÓ: 2,1	Nyírségi gombócleves Darás metélt Gyümölcsötlet  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 545 ZS: 18,5    TZS: 5,2    FH:18,9 SZH:73,3    CK: 13,8    SÓ: 0,3	Tavaszi leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 295 ZS: 8,3    TZS: 2,7    FH: 9,9 SZH:38,4    CK: 12,7    SÓ: 0,2	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 681 ZS: 23,7    TZS: 6,7    FH: 21,3 SZH: 91,8    CK: 6,1    SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Sajtkrém Kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:172 ZS: 3,3    TZS: 1,7    FH: 6,8 SZH:27,7    CK:1,7    SÓ: 0,7	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 198 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4 SZH:27,5    CK: 1,2    SÓ: 1	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH:6,1 SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,2	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 6,1    TZS: 2    FH: 7,2 SZH:30,7    CK: 0,8    SÓ: 1,2	Túró desszert Mandarin  <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 127 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1 SZH: 18,8    CK: 17,7    SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Nyíregyháza

Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

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: 1,1</p>	<p>Tea 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:31,2    CK: 8    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 4,6    TZS: 2,6    FH:10,4 SZH:47,7    CK: 20,6    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 194 ZS: 3,1    TZS: 1,4    FH: 6 SZH:34,3    CK: 8,1    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes 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>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:470 ZS: 15,5    TZS: 4    FH: 13,8 SZH:68,1    CK:26,5    SÓ: 2,1</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 541 ZS: 23    TZS: 8,3    FH: 23,9 SZH:58,8    CK: 7,6    SÓ: 1</p>	<p>Tejfőlös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 476 ZS: 18,4    TZS: 5,4    FH:17,5 SZH:54    CK: 7,1    SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 605 ZS: 21,4    TZS: 5,8    FH: 26,6 SZH:71,4    CK: 12,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldségleves Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet Rizi-bizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 482 ZS: 23    TZS: 6,2    FH: 23,3 SZH: 44,5    CK: 2,1    SÓ: 0,4</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:192 ZS: 6,7    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:26,7    CK:1    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6    TZS: 1,9    FH:6,1 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 6,4    TZS: 2,1    FH: 6,8 SZH:30,2    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 145 ZS: 7,4    TZS: 3,6    FH: 1,7 SZH: 17,4    CK: 11,2    SÓ: 0</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. 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 munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Nyíregyháza

Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

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>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 195 ZS: 2,8    TZS: 1,5    FH: 6,1 SZH:34,9    CK: 8    SÓ: 0,9</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>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4    TZS: 0,4    FH: 8 SZH:37,7    CK: 8,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 33,6    CK: 7,6    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 Burgonyás tészta 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 Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 500 ZS: 29,7    TZS: 10    FH:17,6 SZH:34,6    CK: 4,2    SÓ: 3,2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 608 ZS: 20,4    TZS: 3,2    FH: 22,9 SZH:79,2    CK: 15,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 558 ZS: 24,5    TZS: 8,7    FH: 19,3 SZH: 62,2    CK: 2    SÓ: 0,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 193 ZS: 3,7    TZS: 1    FH:7,6 SZH:30,5    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 7,3    TZS: 4    FH: 9,2 SZH:26    CK: 0,4    SÓ: 1,2</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: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.