

Nyíregyháza

Óvoda

2023.01.02.–2023.01.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Csokis gabonagolyó	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Kakaós tej Margarin Kifli	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3	EN: 241 ZS: 6 TZS: 2 FH: 7 SZH:37,7 CK: 8,2 SÓ: 1,1	EN: 187 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:4,4 SZH:34,8 CK: 8,8 SÓ: 1,2	EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH:10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka	Bableves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:378 ZS: 16,4 TZS: 4,4 FH: 16,3 SZH:39,8 CK:9,3 SÓ: 1,4	EN: 476 ZS: 19,3 TZS: 5,6 FH: 16,6 SZH:56,7 CK: 5,4 SÓ: 1,3	EN: 606 ZS: 18 TZS: 7,6 FH:23,9 SZH:81,3 CK: 2,2 SÓ: 1,1	EN: 404 ZS: 13,8 TZS: 4 FH: 16,3 SZH:51,1 CK: 8,3 SÓ: 1,7	EN: 436 ZS: 14,9 TZS: 4,9 FH: 19,3 SZH: 55,3 CK: 3,4 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Piskóta szelet Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,6 SZH:27,6 CK:1 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,6 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 213 ZS: 6,1 TZS: 1,9 FH:6,8 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 196 ZS: 6,4 TZS: 2,1 FH: 6,3 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 144 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 23,4 CK: 19 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. 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

2023.01.09.–2023.01.15.

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</p> <p>EN: 205 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH:35,4 CK: 7,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,4</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: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 221 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,2 SZH: 33 CK: 7,8 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>Tejfölös 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 süti Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 415 ZS: 16,8 TZS: 3,9 FH:12,2 SZH:53,3 CK: 31,8 SÓ: 0,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 481 ZS: 16,2 TZS: 3,3 FH: 19,6 SZH:63,6 CK: 10,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Almás szilvkrémleves Panírozott halrúd 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>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:151 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 0,7</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 151 ZS: 3,1 TZS: 1,6 FH:6,3 SZH:22,9 CK: 0,9 SÓ: 0,8</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>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 3,2 TZS: 2,2 FH: 3,8 SZH: 36,6 CK: 28,6 SÓ: 0,2</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 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

2023.01.16.–2023.01.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Pacsni	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Tej Dzsungel gabonapehely	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:273 ZS: 8 SZH:37,7 TZS: 4,4 CK:13,5 FH: 9,6 SÓ: 0,5	EN: 209 ZS: 4,6 SZH:33,7 TZS: 0,9 CK: 8,2 FH: 5,4 SÓ: 0,8	EN: 235 ZS: 2,8 SZH:41,2 TZS: 1,6 CK: 11 FH:8,4 SÓ: 0,7	EN: 175 ZS: 3,4 SZH:25 TZS: 1,9 CK: 15 FH: 7,3 SÓ: 0,4	EN: 206 ZS: 3,8 SZH: 34,3 TZS: 1,2 CK: 8,8 FH: 7 SÓ: 1,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Hentes sertéstopkány Párolt rizs	Lencseleves Tejbedara Kakaós szórat Mandarin	Tarhonyaleves Rakott karfiol	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Csirkepörkölt Zöldséges bulgur Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<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: 420 ZS: 6,3 SZH:69,2 TZS: 2,5 CK: 38,4 FH: 16,3 SÓ: 0,4	EN: 393 ZS: 19,6 SZH:34,4 TZS: 6 CK: 2,4 FH:15,6 SÓ: 0,2	EN: 398 ZS: 15,3 SZH:48,2 TZS: 3,7 CK: 1,2 FH: 12,6 SÓ: 1,6	EN: 521 ZS: 13,1 SZH: 72,5 TZS: 1,7 CK: 23,4 FH: 20,8 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:205 ZS: 7,3 SZH:28,1 TZS: 3,7 CK:1 FH: 5,1 SÓ: 1	EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,2 TZS: 1,7 CK: 0,7 FH: 6,6 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 7,8 SZH:26 TZS: 4,2 CK: 0,4 FH:8,6 SÓ: 1,2	EN: 194 ZS: 6 SZH:27,4 TZS: 2 CK: 0,5 FH: 6,5 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. Csillagfürt; 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 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

2023.01.23.–2023.01.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 6,6 SZH:34,5 CK:9,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Szamóca 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>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 315 ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH:9,7 SZH:50 CK: 26,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 209 ZS: 4,2 TZS: 0,6 FH: 7,4 SZH:33,7 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 216 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 34,7 CK: 7,8 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>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:465 ZS: 15,5 TZS: 5 FH: 17,3 SZH:62 CK:19 SÓ: 0</p>	<p>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 499 ZS: 16,1 TZS: 3 FH: 20,2 SZH:65,2 CK: 9,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 502 ZS: 18,9 TZS: 5,8 FH:15,4 SZH:66,3 CK: 20,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Frankfurti leves Szilvaskváros derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 822 ZS: 25,9 TZS: 4,2 FH: 20 SZH:119 CK: 13,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 540 ZS: 23,4 TZS: 8,5 FH: 23,7 SZH: 57,1 CK: 7,6 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>
--	--	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:26 CK:0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 225 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 6,9 SZH:31 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 6,5 TZS: 2,3 FH:6,4 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Margarin Császárszsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 183 ZS: 4,9 TZS: 2 FH: 4,6 SZH:30,1 CK: 1,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 16 CK: 14,9 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. 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 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.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.01.30.–2023.02.05.

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</p> <p>EN: 177 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 3,8 SZH:34,8 CK: 7,9 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 202 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8 SZH:34,1 CK: 7,9 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: 207 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH: 33,6 CK: 8,2 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>Kertészleves Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:370 ZS: 11,5 TZS: 2,6 FH: 16,9 SZH:49,4 CK:1 SÓ: 0,8</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekokca Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 531 ZS: 18,7 TZS: 4,2 FH: 16,6 SZH:71 CK: 18,6 SÓ: 1</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 640 ZS: 11,4 TZS: 1,6 FH:15,5 SZH:96,4 CK: 21,7 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>Meggyleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 557 ZS: 16,6 TZS: 4,5 FH: 19,4 SZH: 81,4 CK: 33,3 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>Sajtkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 164 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH:27,3 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 7 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</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 keresztaszennyeződéssel 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.