

Nyíregyháza

Óvoda

2023.02.27.–2023.03.05.

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: 207 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH:33,6 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 197 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH:4,5 SZH:38,1 CK: 8,2 SÓ: 0,8</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</p> <p>EN: 210 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 34,7 CK: 8,3 SÓ: 1,2</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>
---	---	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:580 ZS: 25,5 TZS: 7,2 FH: 17,2 SZH:65,4 CK:15 SÓ: 2</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Reszelt csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 507 ZS: 17,5 TZS: 3,9 FH: 19,1 SZH:67,5 CK: 10,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Sertésraguleves Dejós morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 632 ZS: 17,9 TZS: 3,6 FH:20,2 SZH:76,8 CK: 11,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 427 ZS: 13,4 TZS: 3,7 FH: 22,9 SZH:52,8 CK: 5,1 SÓ: 1</p>	<p>Fahéjas almaleves Eszterházy sertésragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 17,5 TZS: 5,4 FH: 14,6 SZH: 62,8 CK: 19,3 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>
--	--	--	---	---	--	--

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: 0,9</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</p> <p>EN: 190 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 5,9 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,5</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>	<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. Glutén 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 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

2023.03.06.–2023.03.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH:38,3 CK: 8,7 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 194 ZS: 2,8 TZS: 1,4 FH:7,2 SZH:33,5 CK: 8,3 SÓ: 0,9	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Falafel nuggets Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:376 ZS: 12,4 TZS: 1,9 FH: 12,7 SZH:66,6 CK:4,3 SÓ: 1,3	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 566 ZS: 18,3 TZS: 5,3 FH: 17,9 SZH:72,6 CK: 26 SÓ: 1,3	Palócleves Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 593 ZS: 22 TZS: 5,6 FH:19,2 SZH:76,4 CK: 30,7 SÓ: 0,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 466 ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 16,4 SZH:64 CK: 18,3 SÓ: 0,9	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 660 ZS: 22,3 TZS: 5,6 FH: 25,2 SZH: 88,5 CK: 10,3 SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:204 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7 SZH:28,5 CK:2 SÓ: 0,9	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	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH:5,3 SZH:30,7 CK: 1,3 SÓ: 1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 196 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH:27,6 CK: 0,6 SÓ: 1,4	Túró desszert Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6	<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 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

2023.03.13.–2023.03.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN:204
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8
SZH:31,4 CK:8,2 SÓ: 0,9

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 307
ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6
SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 307
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,1

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1,3,10

EN: 217
ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 5,7
SZH: 35,3 CK: 8,2 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Pikáns karfiolkrémes
Pirított zsemlekocka
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9,12

EN:459
ZS: 15,5 TZS: 5,8 FH: 17,2
SZH:61,5 CK:9,9 SÓ: 1,1

Gulyásleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,9,12

EN: 734
ZS: 19,9 TZS: 3,4 FH: 21,6
SZH:122,6 CK: 25,1 SÓ: 1,3

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Citromos kerti leves
Sült virsli
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,12

EN: 522
ZS: 21 TZS: 5,8 FH: 20,4
SZH:54,7 CK: 1,8 SÓ: 2

Almalé 100%-os
Lilahagymás sajtkrém
sertésszelet
Rizibizi
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 566
ZS: 19,3 TZS: 5,8 FH: 23,4
SZH: 73,5 CK: 30,6 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:174
ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,2
SZH:27,1 CK:0,5 SÓ: 0,8

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 191
ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH: 6,2
SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 214
ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 7,2
SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2

Habos puding

Allergének:
1,7

EN: 168
ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3
SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Szezámmag; 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 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

2023.03.20.–2023.03.26.

	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</p> <p>EN: 200 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH:6,9 SZH:38,8 CK: 11,9 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</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 33,8 CK: 7,8 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>
EBÉD	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya 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</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 460 ZS: 16 TZS: 3,6 FH: 17,8 SZH:59,8 CK: 12,7 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 Panírozott halfilé Kukoricás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN: 642 ZS: 23,4 TZS: 3,2 FH: 21,9 SZH: 83,7 CK: 17,3 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>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:204 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7,2 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 199 ZS: 5,3 TZS: 2,8 FH: 6,9 SZH:30,7 CK: 2,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 4,8 SZH:27,8 CK: 0,9 SÓ: 1</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 137 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,6 SZH: 18,6 CK: 13,6 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 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

2023.03.27.–2023.04.02.

	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</p> <p>EN: 233 ZS: 5,8 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:37,6 CK: 9,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:4,4 SZH:34,8 CK: 8,8 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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,5 SZH: 34,2 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>Kakukkfűves hagymakrémleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:339 ZS: 13,9 TZS: 5 FH: 11,2 SZH:38,2 CK:4,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 514 ZS: 16,4 TZS: 4,7 FH: 16,3 SZH:74,1 CK: 22,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Lencseleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 610 ZS: 16,3 TZS: 7,4 FH:24,6 SZH:85,3 CK: 10 SÓ: 1,1</p>	<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>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 436 ZS: 14,9 TZS: 4,9 FH: 19,3 SZH: 55,3 CK: 3,4 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 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 Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 6,4 TZS: 2,1 FH: 6,2 SZH:27,1 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: 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 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.