

Nyíregyháza

Óvoda

2023.05.01.–2023.05.07.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 271 ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH:36 CK: 15,4 SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH:9,6 SZH:37,2 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,4 SZH:34,2 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 2,4 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 37,9 CK: 11,9 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Lebencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 431 ZS: 14,2 TZS: 3,8 FH: 18,2 SZH:54 CK: 9,9 SÓ: 1,5</p> | <p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 534 ZS: 19,7 TZS: 6 FH:18,4 SZH:67,6 CK: 14,7 SÓ: 0,3</p> | <p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 676 ZS: 29,9 TZS: 7,1 FH: 20,1 SZH:77,2 CK: 7,1 SÓ: 1,5</p> | <p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 447 ZS: 12,8 TZS: 6,2 FH: 13,2 SZH: 61,2 CK: 20,6 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> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 198 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3 SZH:28,4 CK: 1,2 SÓ: 1,2</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH:6,3 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p> | <p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 6 TZS: 2 FH: 7 SZH:30,3 CK: 0,8 SÓ: 1,1</p> | <p>Sajtos kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4 SZH: 35,9 CK: 12,7 SÓ: 0,5</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. 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 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.05.08.–2023.05.14.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|---|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 3,7 TZS: 1,3 FH: 6,7 SZH:34,8 CK: 8,3 SÓ: 1,4</p> | <p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p> | <p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 189 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 5,7 SZH:34,4 CK: 8,3 SÓ: 1</p> | <p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 213 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 5,7 SZH: 34,3 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 hagymakrémeles Pirított kenyérkocka Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:447 ZS: 14,4 TZS: 5,2 FH: 15,8 SZH:62,5 CK:9,5 SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 487 ZS: 12,6 TZS: 4,4 FH: 26,4 SZH:65,9 CK: 20,9 SÓ: 0,5</p> | <p>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 474 ZS: 18,4 TZS: 5,4 FH:17,4 SZH:53,7 CK: 7,1 SÓ: 0,5</p> | <p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 22,3 TZS: 6 FH: 26,8 SZH:70,5 CK: 11,3 SÓ: 1,4</p> | <p>Tejfőlös burgonyaleves Szilvatöltelékes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 691 ZS: 16,6 TZS: 2,2 FH: 14,8 SZH: 123,8 CK: 25,7 SÓ: 1,3</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>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>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 152 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6 TZS: 1,9 FH:5,9 SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p> | <p>Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 230 ZS: 8,9 TZS: 3,5 FH: 6,9 SZH:30,4 CK: 1,6 SÓ: 1,1</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. 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) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.05.15.–2023.05.21.

| | 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 Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 194 ZS: 2,8 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH:33,5 CK: 8,3 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:8,4 SZH:38,3 CK: 8,3 SÓ: 0,7</p> | <p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,1 SZH:46,8 CK: 21,3 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,9 CK: 7,8 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>Tarhonyaleves Dino 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 Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 470 ZS: 19,1 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH:54,7 CK: 6,4 SÓ: 2,6</p> | <p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 494 ZS: 29,1 TZS: 9,8 FH:17,5 SZH:34,4 CK: 4,2 SÓ: 3,2</p> | <p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Pírtott burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 558 ZS: 25,2 TZS: 6 FH: 17,5 SZH:61,3 CK: 18,3 SÓ: 0,6</p> | <p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 733 ZS: 35 TZS: 11,1 FH: 20 SZH: 81,6 CK: 9,1 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> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</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>Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 0,8</p> | <p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 172 ZS: 3,6 TZS: 1 FH:6,9 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p> | <p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.05.22.–2023.05.28.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|---|--|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,8</p> | <p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,1 SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 1,4</p> | <p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4,3 TZS: 0,7 FH:5,9 SZH:37,8 CK: 8,5 SÓ: 0,8</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 Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,6 SZH: 37,9 CK: 10,7 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>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:561 ZS: 25,4 TZS: 6,2 FH: 16 SZH:65 CK:16,6 SÓ: 2,2</p> | <p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 360 ZS: 13,8 TZS: 3,7 FH: 16,6 SZH:39,8 CK: 0,6 SÓ: 1,5</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>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 480 ZS: 9,7 TZS: 1,7 FH: 25,4 SZH:71,9 CK: 23,6 SÓ: 0,8</p> | <p>Zöldséglevés Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 359 ZS: 4,3 TZS: 0,5 FH: 20 SZH: 58,3 CK: 4,7 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> |
| UZSONNA | <p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 7,3 TZS: 3,7 FH: 5,1 SZH:28,1 CK:1 SÓ: 1</p> | <p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 185 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH:30,9 CK: 1,2 SÓ: 0,8</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 Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:27,9 CK: 0,5 SÓ: 1,2</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűtű; 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2023.05.29.–2023.06.04.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 5,9 SZH: 34,4 CK: 8,4 SÓ: 1</p> | <p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 202 ZS: 2,5 TZS: 1,5 FH: 7,9 SZH: 35 CK: 7,9 SÓ: 0,9</p> | <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: 1,1</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 33,1 CK: 7,8 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Gulyásleves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 581 ZS: 19,9 TZS: 4,2 FH: 18,8 SZH: 80 CK: 30,1 SÓ: 0,1</p> | <p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya 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>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 567 ZS: 19 TZS: 4,3 FH: 18,9 SZH: 78,5 CK: 11,4 SÓ: 1,1</p> | <p>Magyaros gombaleves Borsóféhérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 444 ZS: 11,9 TZS: 2,2 FH: 18,8 SZH: 59,7 CK: 1,8 SÓ: 1,7</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> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH: 27,5 CK: 1,2 SÓ: 1</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 6,9 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH: 6,2 SZH: 26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</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 keresztyszennyeződéssel 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 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) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.