

Nyíregyháza

Óvoda

2023.05.29.–2023.06.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 2,7 SZH: 34,4</p> <p>TZS: 1,5 CK: 8,4 SÓ: 1</p> <p>FH: 5,9 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 202 ZS: 2,5 SZH: 35</p> <p>TZS: 1,5 CK: 7,9 SÓ: 0,9</p> <p>FH: 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 SZH: 48,6</p> <p>TZS: 2,4 CK: 22,5 SÓ: 1,1</p> <p>FH: 9,5</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 SZH: 33,1</p> <p>TZS: 1,4 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p> <p>FH: 6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 581 ZS: 19,9 SZH: 80</p> <p>TZS: 4,2 CK: 30,1 SÓ: 0,1</p> <p>FH: 18,8 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 SZH: 64</p> <p>TZS: 3,7 CK: 18,3 SÓ: 0,9</p> <p>FH: 16,4 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 SZH: 78,5</p> <p>TZS: 4,3 CK: 11,4 SÓ: 1,1</p> <p>FH: 18,9</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 442 ZS: 10,4 SZH: 62</p> <p>TZS: 2 CK: 1,8 SÓ: 0,7</p> <p>FH: 19,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 SZH: 27,5</p> <p>TZS: 0,2 CK: 1,2 SÓ: 1</p> <p>FH: 6,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 7,2 SZH: 30,4</p> <p>TZS: 2,6 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p> <p>FH: 6,9</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6,2 SZH: 26,3</p> <p>TZS: 2,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p> <p>FH: 6,2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 113 ZS: 4,4 SZH: 16</p> <p>TZS: 3,4 CK: 14,9 SÓ: 0</p> <p>FH: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2023.06.05.–2023.06.11.

	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>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH:6,2 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,2</p>	<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>Gyümölcsstea Majonézes 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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:471 ZS: 20,7 TZS: 6,3 FH: 16,1 SZH:52,8 CK:1 SÓ: 0,3</p>	<p>Pikáns karfiolkremleves Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 559 ZS: 24,1 TZS: 8,9 FH: 25,5 SZH:59 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 613 ZS: 9,6 TZS: 1,6 FH:26,5 SZH:104,3 CK: 25,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 514 ZS: 19,7 TZS: 4,8 FH: 23,3 SZH:54 CK: 0,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 666 ZS: 11,1 TZS: 1,5 FH: 16,6 SZH: 122,3 CK: 26,7 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>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>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 172 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 7 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,6 SZH:30,4 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6 TZS: 2 FH: 6,5 SZH:27,4 CK: 0,5 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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2023.06.12.–2023.06.18.

	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: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH:33,8 CK: 7,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea 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>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 Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:367 ZS: 16,4 TZS: 4,4 FH: 16,3 SZH:37 CK:9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Köménymagleves Pírutott kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 589 ZS: 23,8 TZS: 6,4 FH: 18,8 SZH:62,6 CK: 7,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 423 ZS: 15,4 TZS: 5,1 FH:13,4 SZH:52,1 CK: 4,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Édes gyökekrémleves Rántott halfilé Párolt rizs Párolt zöldség fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 439 ZS: 9,3 TZS: 2,5 FH: 17,8 SZH:70,3 CK: 5,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Paradicsomleves Tejszínes zöldborsós ragu Fodros metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 485 ZS: 13,7 TZS: 2,7 FH: 14,9 SZH: 75 CK: 17,8 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>Kenőmájás Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:198 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,6 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 189 ZS: 3,2 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:31 CK: 1,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 177 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH:5 SZH:27,9 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 7,6 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2023.06.19.–2023.06.25.

	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 Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6 TZS: 2 FH: 6,3 SZH:34,4 CK: 7,9 SÓ: 1,3</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 Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 285 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:48,5 CK: 21,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Csontleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:417 ZS: 7,7 TZS: 2,2 FH: 15,6 SZH:62,7 CK:4,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Meggyleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 521 ZS: 16,7 TZS: 5 FH: 16,4 SZH:74,9 CK: 26,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Citromos kerti leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 344 ZS: 11,8 TZS: 3,2 FH:18,3 SZH:37 CK: 3,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Zöldségreggyleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Teffőlös uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 510 ZS: 17,1 TZS: 5,2 FH: 26,1 SZH:60,3 CK: 5,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 446 ZS: 14,1 TZS: 5,1 FH: 20,9 SZH: 54,8 CK: 4,4 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>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 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</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 6 TZS: 1,9 FH:6,6 SZH:30,1 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>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 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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

2023.06.26.–2023.07.02.

	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</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>Gyümölcsstea Melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 30 ZS: 0 TZS: 0 FH:0 SZH:7,4 CK: 7,4 SÓ: 0</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 Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6 SZH: 33,5 CK: 8,4 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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:490 ZS: 18,5 TZS: 5,5 FH: 19,3 SZH:58,5 CK:16,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 438 ZS: 16,2 TZS: 4,8 FH: 15,3 SZH:53,6 CK: 7 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos süti Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 360 ZS: 9,3 TZS: 1,3 FH:15,2 SZH:53,5 CK: 31,8 SÓ: 0,2</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 622 ZS: 29,8 TZS: 5,2 FH: 19,4 SZH:64,9 CK: 5,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Sajtos zöldségvagdalt Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 446 ZS: 9,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH: 74,6 CK: 23,2 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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Nyári turista Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 157 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH:4,1 SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:27,1 CK: 0,9 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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.