

Nyíregyháza

Óvoda

2023.10.02.–2023.10.08.

	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: 0,69</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: 1,13</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 194 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:33,6 CK: 8,3 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: 0,74</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:454 ZS: 12,1 TZS: 3 FH: 19 SZH:65,2 CK:22,4 SÓ: 0,69</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 499 ZS: 15,8 TZS: 3 FH: 20,3 SZH:65,9 CK: 9,7 SÓ: 1,71</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 484 ZS: 16,3 TZS: 4,4 FH:15 SZH:68,5 CK: 26,5 SÓ: 1,19</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 822 ZS: 26,1 TZS: 4,2 FH: 20 SZH:118,9 CK: 12,7 SÓ: 2,09</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 494 ZS: 14,3 TZS: 5,3 FH: 23,6 SZH: 64,5 CK: 9,7 SÓ: 1,07</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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: 1,08</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: 1,53</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: 1,22</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 229 ZS: 9,2 TZS: 4,8 FH: 5,6 SZH:30,9 CK: 2,2 SÓ: 0,89</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: 0,03</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 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2023.10.09.–2023.10.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:287 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH:48,2 CK:22,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás 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: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3 TZS: 1,8 FH:7,8 SZH:34,1 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 176 ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:25,7 CK: 11 SÓ: 0,56</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 0,8 FH: 5,3 SZH: 33,9 CK: 8,5 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 Sertéspörkölt Szarvacská tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:505 ZS: 20,4 TZS: 4,6 FH: 19,1 SZH:60,2 CK:6,9 SÓ: 1,42</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 484 ZS: 15,8 TZS: 3,8 FH: 16,6 SZH:66,1 CK: 19,8 SÓ: 1,81</p>	<p>Meggyleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 587 ZS: 19,3 TZS: 3,2 FH:17,2 SZH:84,3 CK: 28,9 SÓ: 1,41</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: 23,6 SZH:53,5 CK: 0,7 SÓ: 2,45</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 714 ZS: 11,1 TZS: 1,6 FH: 16,1 SZH: 114,2 CK: 40 SÓ: 1,82</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: 1,04</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: 1,33</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: 1,17</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: 1,47</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: 1,15</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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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
2023.10.16.–2023.10.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács			Tejbedara Kakaós szórát			Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek			Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:271			EN: 212			EN: 222			EN: 197			EN: 208			EN:			EN:		
	ZS: 8,2 SZH:36	TZS: 4,1 CK:15,4	FH: 10,2 SÓ: 0,65	ZS: 3,2 SZH:35,2	TZS: 1,9 CK: 23,1	FH: 7,2 SÓ: 0,31	ZS: 6,2 SZH:33,5	TZS: 2,2 CK: 7,9	FH:6,4 SÓ: 1,18	ZS: 3 SZH:34,2	TZS: 1,6 CK: 8,4	FH: 6,4 SÓ: 0,88	ZS: 2,3 SZH: 37,8	TZS: 1,3 CK: 11,8	FH: 7 SÓ: 0,72	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
EBÉD	Lebencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte			Zöldborsóleves Rozsdás mártás Főtt sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta			Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet			Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás			Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:458			EN: 428			EN: 531			EN: 676			EN: 297			EN:			EN:		
	ZS: 14,3 SZH:59,7	TZS: 3,8 CK:14,7	FH: 18,7 SÓ: 1,8	ZS: 14,9 SZH:49,2	TZS: 4,1 CK: 8	FH: 20,1 SÓ: 1,32	ZS: 19,5 SZH:67,6	TZS: 5,8 CK: 14,2	FH:18,4 SÓ: 0,43	ZS: 30,1 SZH:77	TZS: 7,1 CK: 7,3	FH: 20 SÓ: 2,07	ZS: 8,2 SZH: 39	TZS: 2,7 CK: 12,6	FH: 10 SÓ: 0,62	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóborka			Csemege szalámi Margarin Zsemle			Sajtos kifli Szilva								
	<u>Allergének:</u> 1,6,10			<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:198			EN: 175			EN: 230			EN: 217			EN: 184			EN:			EN:		
	ZS: 6,1 SZH:28,4	TZS: 0 CK:1,2	FH: 6,3 SÓ: 1,19	ZS: 3,9 SZH:26,5	TZS: 1,5 CK: 0,9	FH: 6,8 SÓ: 1,24	ZS: 7,2 SZH:30,1	TZS: 3,8 CK: 0,6	FH:9,8 SÓ: 1,09	ZS: 7,1 SZH:29,8	TZS: 2,6 CK: 0,7	FH: 6,7 SÓ: 1,12	ZS: 1,5 SZH: 37	TZS: 0,8 CK: 13,8	FH: 4,3 SÓ: 0,55	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:

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. 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 (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

2023.10.23.–2023.10.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SHZ: 48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</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 SHZ: 34,8 CK: 8,3 SÓ: 1,39</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 SHZ: 34,4 CK: 8,3 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 213 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,7 SHZ: 34,5 CK: 8,5 SÓ: 0,88</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 507 ZS: 18,8 TZS: 7,1 FH: 19,6 SHZ: 61,2 CK: 9,5 SÓ: 1,69</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 480 ZS: 18,8 TZS: 5,5 FH: 17,5 SHZ: 54,2 CK: 7,5 SÓ: 1,08</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 605 ZS: 22,2 TZS: 6 FH: 26,8 SHZ: 70,3 CK: 11,6 SÓ: 1,95</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 790 ZS: 11,1 TZS: 2,9 FH: 13,5 SHZ: 115,2 CK: 22,5 SÓ: 0,99</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,8 SHZ: 27,7 CK: 1 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,6 SHZ: 27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,35</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,9 SHZ: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,17</p>	<p>Nápolyi Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,4 TZS: 3,6 FH: 2,6 SHZ: 34,6 CK: 28,4 SÓ: 0,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: 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 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), SHZ (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

2023.10.30.–2023.11.05.

	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: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 208 ZS: 4 TZS: 0,6 FH: 7,5 SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,85</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Karamellás tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 334 ZS: 10,1 TZS: 6 FH: 10,1 SZH:46,9 CK: 21,4 SÓ: 0,79</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: 0,84</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:553 ZS: 16,1 TZS: 3,5 FH: 19,9 SZH:77,9 CK:16,1 SÓ: 1,93</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 467 ZS: 18,6 TZS: 4,2 FH: 17,4 SZH:55,1 CK: 6,4 SÓ: 1,79</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 517 ZS: 20,8 TZS: 5,6 FH: 17,4 SZH:60,8 CK: 18,7 SÓ: 1,03</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 756 ZS: 36,3 TZS: 11,6 FH: 21 SZH: 83,5 CK: 9,5 SÓ: 1,54</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 Kigyóborka</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: 1,19</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: 0,76</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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: 1,22</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: 0,18</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. Csillagfű; 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.