

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.01.29.–2024.02.04.

	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: 0,81</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: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 226 ZS: 2,9 TZS: 1,3 FH:8,8 SZH:38,2 CK: 8,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 8,9 SZH:42,1 CK: 27,3 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,2 SZH: 34,8 CK: 8,5 SÓ: 1,05</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 Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:496 ZS: 21 TZS: 4,6 FH: 18,2 SZH:56,8 CK:12,4 SÓ: 0,34</p>	<p>Húsleves Sült virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 317 ZS: 13,2 TZS: 3,5 FH: 12,5 SZH:34,7 CK: 0,4 SÓ: 2,44</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 546 ZS: 7,3 TZS: 0,7 FH:21,6 SZH:77,8 CK: 8 SÓ: 2,02</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Párolt mexikói zöldségekörlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 454 ZS: 10,7 TZS: 2,5 FH: 26,3 SZH:62,4 CK: 25,3 SÓ: 0,99</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 575 ZS: 12,9 TZS: 5,5 FH: 24,3 SZH: 86,5 CK: 16,3 SÓ: 1,79</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:201 ZS: 6,9 TZS: 3,5 FH: 5 SZH:28 CK:0,9 SÓ: 1,02</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: 0,81</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: 1,18</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: 1,22</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,53</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 keresztszennyezéssel 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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2024.02.05.–2024.02.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:372 ZS:14,4 TZS:8,1 FH:10,3 SZH:47,2 CK:25,5 SÓ:0,73	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:5,3 SZH:38,7 CK:9,1 SÓ:0,95	Gyümölcs tea 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:0,84	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:1,13	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8 SZH:34,1 CK:7,9 SÓ:0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Hentes sertéstokány Bulgur  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:567 ZS:19,1 TZS:5,7 FH:18,8 SZH:70 CK:23,8 SÓ:0,87	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:471 ZS:15,7 TZS:3,8 FH:16,2 SZH:63,6 CK:19,8 SÓ:1,74	Gulyásleves Mákos metélt Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:588 ZS:19,3 TZS:4,1 FH:19 SZH:82 CK:32 SÓ:0,22	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:606 ZS:22,1 TZS:5,9 FH:18,9 SZH:79,2 CK:5,6 SÓ:1,29	Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:535 ZS:17,7 TZS:3 FH:18,2 SZH:69,3 CK:1,9 SÓ:2,28	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:180 ZS:6,4 TZS:0,2 FH:6,5 SZH:22,6 CK:1,1 SÓ:0,94	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:7,1 TZS:2,6 FH:6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,32	Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:234 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,2 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,13	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,3 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,12	Kockasajt Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:234 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,4 SZH:34,9 CK:9,1 SÓ:1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. Csillagfürt; 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

2024.02.12.–2024.02.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:179 ZS:2,3 TZS:0,3 FH:3,9 SZH:34 CK:8 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:2,2 TZS:1,3 FH:7,4 SZH:39,9 CK:12,9 SÓ:0,88</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:346 ZS:9,6 TZS:5,8 FH:9,5 SZH:52,2 CK:26,1 SÓ:1,05</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 SZH:34,5 CK:8,5 SÓ:0,88</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 sertéscomb Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:502 ZS:20,7 TZS:6,2 FH:16,4 SZH:60 CK:8,2 SÓ:0,71</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:577 ZS:8,1 TZS:2,7 FH:27,1 SZH:94,4 CK:31 SÓ:0,92</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:577 ZS:28,2 TZS:9,2 FH:26,3 SZH:53,3 CK:7,9 SÓ:1,12</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:488 ZS:17,1 TZS:4,6 FH:23,2 SZH:53,4 CK:0,5 SÓ:1,62</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:639 ZS:11,5 TZS:1,6 FH:16,3 SZH:115,3 CK:19,7 SÓ:1,83</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>Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:192 ZS:3,7 TZS:1 FH:7,6 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,25</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,3 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,04</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:1,37</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:219 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:4,5 SZH:33,8 CK:10,6 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>

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.02.19.–2024.02.25.

	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: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 3,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:38,5 CK: 8,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,5 TZS: 1,2 FH:7,7 SZH:37,8 CK: 8,6 SÓ: 0,85</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 7,2 SZH:35,2 CK: 23,1 SÓ: 0,31</p>	<p>Gyümölcs tea 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: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:407 ZS: 18,5 TZS: 4,2 FH: 15,2 SZH:43,2 CK:11,1 SÓ: 1,51</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Bakonyi sertésragu Bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 598 ZS: 23,9 TZS: 6,4 FH: 18,5 SZH:64,8 CK: 12,7 SÓ: 0,56</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 469 ZS: 14,1 TZS: 5,1 FH:12,5 SZH:68,2 CK: 27,3 SÓ: 2,76</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 553 ZS: 18,7 TZS: 6,2 FH: 26,5 SZH:67,9 CK: 10,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 450 ZS: 16,9 TZS: 5,8 FH: 13,5 SZH: 59,5 CK: 21,4 SÓ: 1,11</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: 0,87</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,28</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH:5 SZH:34,2 CK: 7,9 SÓ: 1,04</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: 1,18</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

2024.02.26.–2024.03.03.

	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: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 8,5 TZS: 3,4 FH: 7 SZH:37,7 CK: 9,2 SÓ: 1,09</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH:6,9 SZH:38,7 CK: 11,8 SÓ: 0,87</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:50,5 CK: 30,7 SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 5,5 SZH: 34,5 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>Csontleves Natúr sertés szelet Sós kamártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:471 ZS: 12,5 TZS: 5,4 FH: 22,1 SZH:62,8 CK:18,3 SÓ: 1,42</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 510 ZS: 17,2 TZS: 5,1 FH: 16,4 SZH:71 CK: 22,4 SÓ: 1,49</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 372 ZS: 14,5 TZS: 3,6 FH:16,8 SZH:40,2 CK: 3,3 SÓ: 1,45</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 544 ZS: 18,2 TZS: 5,9 FH: 27,6 SZH:64,2 CK: 14,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 517 ZS: 14,6 TZS: 5,2 FH: 22,9 SZH: 68,5 CK: 4,5 SÓ: 0,72</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 Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:212 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 5,4 SZH:30,9 CK:1,3 SÓ: 0,95</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: 1,22</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: 1,13</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle 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: 1,22</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16</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. 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 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.