

## 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:468 ZS: 12,5 TZS: 5,4 FH: 22 SZH:62,3 CK:18,3 SÓ: 1,4</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: 370 ZS: 14,5 TZS: 3,6 FH:16,6 SZH:39,7 CK: 3,3 SÓ: 1,44</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 hosszúmetélt 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 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. Csillagfű; 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.03.04.–2024.03.10.

	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: 0,72</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 2,6    TZS: 1,5    FH: 8,2 SZH:35,5    CK: 7,9    SÓ: 0,99</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: 0,84</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: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH: 33,5    CK: 7,8    SÓ: 1,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbableves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:489 ZS: 21,9    TZS: 5,8    FH: 18,8 SZH:51,5    CK:9,5    SÓ: 0,58</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 398 ZS: 14,8    TZS: 4,6    FH: 14,3 SZH:47,8    CK: 7,3    SÓ: 1,51</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 716 ZS: 12,7    TZS: 2    FH:23,2 SZH:104,1    CK: 39,2    SÓ: 2,04</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 654 ZS: 30,1    TZS: 5,2    FH: 19,7 SZH:71,5    CK: 12,2    SÓ: 1,92</p>	<p>Meggyleves Zöldséges sajtos fasírt Barnamártás Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 479 ZS: 9,9    TZS: 4,5    FH: 11,3 SZH: 81,7    CK: 34,7    SÓ: 2,24</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 zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:195 ZS: 6,2    TZS: 0,2    FH: 6,5 SZH:26,9    CK:0,4    SÓ: 0,94</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Császárszemesle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 232 ZS: 9,6    TZS: 3,9    FH: 6,7 SZH:29,8    CK: 1,6    SÓ: 1,08</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 170 ZS: 2,8    TZS: 1,5    FH:6,2 SZH:28,6    CK: 1    SÓ: 1,05</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 7,1 SZH:28,1    CK: 0,9    SÓ: 1,14</p>	<p>Puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 200 ZS: 1,1    TZS: 0,8    FH: 2,8 SZH: 43,8    CK: 39,5    SÓ: 0,91</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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.03.11.–2024.03.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 7,6 SZH:38,2    CK: 11    SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 200 ZS: 3,6    TZS: 1    FH:6,7 SZH:34    CK: 7,8    SÓ: 1,45</p>	<p>Kakaós tej Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 4,7    TZS: 2,7    FH: 10,7 SZH:48,8    CK: 22,5    SÓ: 0,97</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:385 ZS: 14,4    TZS: 3,7    FH: 15,3 SZH:44,6    CK:1,4    SÓ: 0,86</p>	<p>Lebbencsleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 462 ZS: 21,7    TZS: 6,7    FH: 17,4 SZH:44,7    CK: 2,6    SÓ: 0,92</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Bulgur Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 677 ZS: 13,3    TZS: 1,6    FH:29,3 SZH:100,3    CK: 21,5    SÓ: 1,22</p>	<p>Bableves Sajtos tejfőlés spagetti Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 569 ZS: 21    TZS: 8,6    FH: 22,3 SZH:67,1    CK: 12,2    SÓ: 0,92</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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 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>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 5,7    TZS: 1,7    FH: 6,6 SZH:31,2    CK: 0,7    SÓ: 1,23</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,7    TZS: 4,2    FH:8,7 SZH:27    CK: 0,4    SÓ: 1,08</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,6 SZH:26,5    CK: 0,5    SÓ: 1,22</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>	<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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.03.18.–2024.03.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK:8,2 SÓ: 0,9</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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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>		
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcs mártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:432 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 20,2 SZH:65,2 CK:22,4 SÓ: 0,69</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 521 ZS: 15,4 TZS: 2,7 FH: 19,3 SZH:73 CK: 21,6 SÓ: 1,65</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 480 ZS: 16,3 TZS: 4,4 FH:15 SZH:67,6 CK: 25,6 SÓ: 1,19</p>	<p>Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 649 ZS: 19 TZS: 4,7 FH: 18,2 SZH:97,7 CK: 17,7 SÓ: 2,61</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 523 ZS: 17,4 TZS: 5,9 FH: 23,2 SZH: 63,3 CK: 9,6 SÓ: 1,05</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás 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 Császárszemesle 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>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,1 SZH: 38,2 CK: 18,1 SÓ: 0,21</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 vizsgálást 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 PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.03.25.–2024.03.31.

	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:0,45</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 7 SZH:38,2 CK: 8,1 SÓ: 1,17</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>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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Borsos sertéstokány Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:500 ZS:18,6 TZS:5,9 FH:20,2 SZH:61,8 CK:7,8 SÓ:1,65</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 468 ZS: 15,7 TZS: 3,8 FH: 16 SZH:62,9 CK: 19,8 SÓ: 1,74</p>	<p>Almás szilvakrémeles Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 687 ZS: 26,3 TZS: 7,4 FH:18,1 SZH:94,6 CK: 35,7 SÓ: 1,43</p>	<p>Sárgaborsóleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 744 ZS: 15 TZS: 2,6 FH: 20,9 SZH:106,3 CK: 21,8 SÓ: 2,34</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS:6,6 TZS:3,8 FH:4,9 SZH:33,1 CK:8 SÓ:1,01</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>Vajas pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 198 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH:4,8 SZH:36,1 CK: 11 SÓ: 0,36</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>	<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. 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.