

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.04.01.–2024.04.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,3 SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 2,3 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 37,8 CK: 11,8 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>
EBÉD	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 389 ZS: 14,1 TZS: 3,7 FH: 17,6 SZH: 45,1 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 521 ZS: 18,7 TZS: 5,6 FH: 17,7 SZH: 67,6 CK: 14,2 SÓ: 0,43</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 665 ZS: 29,8 TZS: 6,6 FH: 18 SZH: 77,2 CK: 7,3 SÓ: 1,36</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 358 ZS: 8,3 TZS: 2,7 FH: 11,6 SZH: 51,7 CK: 12,8 SÓ: 1,04</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>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: 1,24</p>	<p>Edami sajt Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 226 ZS: 7,6 TZS: 4,6 FH: 9,7 SZH: 30 CK: 1,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Sajtos kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 157 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4 SZH: 30,9 CK: 7,7 SÓ: 0,55</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

2024.04.08.–2024.04.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemele</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 233 ZS: 5,8 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:37,6 CK: 9,1 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 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: 1,15</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes 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>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:466 ZS: 18,7 TZS: 5,4 FH: 17 SZH:51,3 CK:7,4 SÓ: 1,01</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 472 ZS: 16,9 TZS: 6,3 FH: 18 SZH:58,8 CK: 9,5 SÓ: 1,66</p>	<p>Gyümölcsleves Párizsi csirkemell Rizibizi Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 754 ZS: 34,6 TZS: 4,3 FH:26,3 SZH:83,2 CK: 23,3 SÓ: 1,34</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 558 ZS: 22,1 TZS: 6 FH: 26 SZH:60,2 CK: 4,5 SÓ: 1,87</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 837 ZS: 11,1 TZS: 2,9 FH: 13,8 SZH: 126,3 CK: 34,5 SÓ: 0,99</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 Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH:6,2 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18</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 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,17</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>	<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 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

2024.04.15.–2024.04.21.

	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: 1,13</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 Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:8,4 SZH:41,5 CK: 11,3 SÓ: 0,68</p>	<p>Karamellás tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:46,7 CK: 21,3 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:529 ZS: 16 TZS: 3,5 FH: 18,8 SZH:73,5 CK:16,1 SÓ: 1,84</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 457 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 16,7 SZH:55,1 CK: 6,4 SÓ: 1,79</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 483 ZS: 29,2 TZS: 9,8 FH:17,2 SZH:32 CK: 4,1 SÓ: 3,23</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 19 TZS: 5,3 FH: 17,5 SZH:60,3 CK: 18,7 SÓ: 1,11</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 729 ZS: 34,8 TZS: 10,9 FH: 20,4 SZH: 80,8 CK: 9,4 SÓ: 1,5</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>
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>Reszelt sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,16</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 174 ZS: 3,6 TZS: 1 FH:6,9 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,45</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>Puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 140 ZS: 1,1 TZS: 0,8 FH: 2,2 SZH: 29,4 CK: 25,1 SÓ: 0,75</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. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.04.22.–2024.04.28.

	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: 0,81</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 Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:8,4 SZH:38,3 CK: 8,3 SÓ: 0,75</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Tarhonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:465 ZS: 18,1 TZS: 4,9 FH: 18,7 SZH:56 CK:7,6 SÓ: 1,48</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: 566 ZS: 8 TZS: 0,8 FH:21,1 SZH:81,5 CK: 8 SÓ: 2,05</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 473 ZS: 9,8 TZS: 1,7 FH: 25,3 SZH:70,9 CK: 28,3 SÓ: 1,12</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 508 ZS: 12,5 TZS: 5,5 FH: 22,3 SZH: 73,4 CK: 16,1 SÓ: 1,43</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>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,2 SZH: 39,4 CK: 14 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 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:333 ZS:10,2 TZS:4,7 FH:10,3 SZH:47,1 CK:25,4 SÓ:0,81	Gyümölcsstea 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	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:279 ZS:7,3 TZS:3 FH:11,7 SZH:35,8 CK:9,6 SÓ:1,19	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:8,3 SZH:34,7 CK:7,9 SÓ:0,8	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstopány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:568 ZS:18,8 TZS:5,4 FH:17,8 SZH:71,9 CK:25,8 SÓ:1,47	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN:524 ZS:11,3 TZS:3,1 FH:18,9 SZH:85,5 CK:9,6 SÓ:1,4	<b>ÜNNEPNAP</b>   <u>Allergének:</u>  EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos metélt Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:586 ZS:18,6 TZS:3,9 FH:18 SZH:85 CK:35,5 SÓ:0,21	Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:533 ZS:17,7 TZS:3 FH:18,1 SZH:69,1 CK:1,9 SÓ:2,28	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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 Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:7,3 TZS:2,7 FH:6,1 SZH:25,6 CK:0,4 SÓ:1,17	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Puhatestűk. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.