

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:213 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:5,4 SZH:39 CK:9,4 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:206 ZS:2,8 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:35 CK:9,2 SÓ:0,78	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:534 ZS:18,6 TZS:5,5 FH:16,5 SZH:68,4 CK:26,7 SÓ:1,42	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN:543 ZS:18,8 TZS:3,4 FH:18 SZH:73,3 CK:12,9 SÓ:1,82	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos metélt Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:587 ZS:18,6 TZS:3,9 FH:18 SZH:85,2 CK:26,9 SÓ:0,21	Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:528 ZS:17,7 TZS:3 FH:18 SZH:68,9 CK:2,8 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:194 ZS:7 TZS:2,5 FH:5,7 SZH:25,7 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 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 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

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:234 ZS:2,2 TZS:1,1 FH:8,2 SZH:43,2 CK:14 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,7 SZH:33,7 CK:8,3 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>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:205 ZS:3,4 TZS:0,7 FH:5,7 SZH:34,9 CK:8,8 SÓ:0,91</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 Hentes sertésstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:498 ZS:20 TZS:5,7 FH:17,6 SZH:60,4 CK:9,5 SÓ:1,19</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:556 ZS:25,7 TZS:8,8 FH:24,8 SZH:55,4 CK:9 SÓ:0,88</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitamin saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:575 ZS:8,1 TZS:2,7 FH:27 SZH:94,4 CK:31,6 SÓ:0,94</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:486 ZS:17,1 TZS:4,6 FH:23 SZH:53,1 CK:1,4 SÓ:1,61</p>	<p>Lebbencsleves Szilvatölteletes gombóc Porcukor szórat Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:715 ZS:18,2 TZS:3,8 FH:15,5 SZH:128 CK:31,7 SÓ:1,64</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:174 ZS:3,2 TZS:1,8 FH:6,1 SZH:28,6 CK:1,5 SÓ:1,06</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>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:233 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,9 SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:209 ZS:5,5 TZS:1,8 FH:7,4 SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,16</p>	<p>Sajtos pogácsa Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:271 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4,7 SZH:46,7 CK:8,8 SÓ:1,26</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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024.05.13.–2024.05.19.

	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>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH:39,6 CK: 9,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 0,82</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:35,1 CK: 23,1 SÓ: 0,31</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: 0,86</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 Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:469 ZS: 20,4 TZS: 6,1 FH: 15,5 SZH:52,6 CK:21,8 SÓ: 1,39</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 538 ZS: 23,8 TZS: 6,5 FH: 17,4 SZH:55,4 CK: 10,1 SÓ: 1,25</p>	<p>Karamellás körteleves Papríkás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 493 ZS: 13,5 TZS: 5,9 FH:13,4 SZH:74,8 CK: 33,4 SÓ: 2,12</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: 550 ZS: 18,6 TZS: 6,2 FH: 26,3 SZH:67,3 CK: 12,3 SÓ: 1,06</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 454 ZS: 16,9 TZS: 5,8 FH: 13,6 SZH: 59,7 CK: 21,7 SÓ: 0,81</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 Búzakorpás diákrúd Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:212 ZS: 7,3 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH:28,6 CK:1,3 SÓ: 1,04</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH:26 CK: 0,5 SÓ: 1,18</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH:4,8 SZH:34 CK: 8 SÓ: 1,16</p>	<p>Papríkás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,12</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<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: 0,33</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,6 SZH: 42 CK: 12,8 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3,2 TZS: 0,7 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,9 SÓ: 0,93</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 500 ZS: 18,8 TZS: 5,8 FH: 15,8 SZH: 65,6 CK: 25 SÓ: 1,36</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 416 ZS: 17,9 TZS: 5,3 FH: 14,8 SZH: 47 CK: 3,8 SÓ: 1,65</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 585 ZS: 19,5 TZS: 6,6 FH: 30,5 SZH: 69,4 CK: 9,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 501 ZS: 14,4 TZS: 4,9 FH: 22,9 SZH: 68,4 CK: 6,1 SÓ: 0,67</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>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH: 27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,33</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,5 SZH: 26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18</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 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 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

2024.05.27.–2024.06.02.

	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: 0,72</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 8,2 SZH:35,4 CK: 8,8 SÓ: 0,96</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 229 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:6,6 SZH:37,3 CK: 8,1 SÓ: 0,79</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,3 CK: 21,6 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:484 ZS: 21,8 TZS: 5,8 FH: 18,7 SZH:51,9 CK:11,5 SÓ: 0,58</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Karálbéifőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 402 ZS: 17,3 TZS: 4 FH: 15,1 SZH:43,9 CK: 5,6 SÓ: 1,68</p>	<p>Csirkeraguleves Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 342 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:19,6 SZH:48,3 CK: 27,7 SÓ: 0,82</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 552 ZS: 21,7 TZS: 3,1 FH: 19,8 SZH:67,9 CK: 9,7 SÓ: 1,88</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 487 ZS: 16,5 TZS: 4,5 FH: 14,3 SZH: 65,8 CK: 26,4 SÓ: 2,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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: 1,04</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,3 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 179 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:6,2 SZH:28,7 CK: 1,5 SÓ: 1,04</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH:28,2 CK: 1,1 SÓ: 1,22</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: 23,7 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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.