

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: 198 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,3 SZH:34,5 CK: 9 SÓ: 0,77</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: 282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH:10,3 SZH:46,8 CK: 21 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH: 33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,16</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:486 ZS: 21,8 TZS: 5,8 FH: 18,8 SZH:52,2 CK:11,5 SÓ: 0,57</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Karálbéőfélék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 406 ZS: 17,3 TZS: 4 FH: 15,2 SZH:46,1 CK: 8,4 SÓ: 1,62</p>	<p>Csirkeraguleves Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 345 ZS: 6,2 TZS: 2,7 FH:19,9 SZH:47,7 CK: 28,1 SÓ: 0,81</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 536 ZS: 22,2 TZS: 3,2 FH: 18,5 SZH:64,5 CK: 10,5 SÓ: 1,59</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 488 ZS: 16,7 TZS: 4,5 FH: 14,4 SZH: 65,9 CK: 25,9 SÓ: 2,42</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 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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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 vizsgálást 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024.06.03.–2024.06.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ: 0,61</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 191 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH:34,3 CK: 9,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK: 12,1 SÓ: 0,66</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 352 ZS: 11,1 TZS: 6,7 FH: 10,6 SZH:48,7 CK: 22,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 199 ZS: 3,3 TZS: 0,7 FH: 5,4 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>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:365 ZS: 14,1 TZS: 4,5 FH: 12,5 SZH:43,5 CK:2,3 SÓ: 1,81</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 526 ZS: 24,6 TZS: 9,7 FH: 17,7 SZH:55 CK: 12,1 SÓ: 0,91</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 608 ZS: 12,1 TZS: 1,6 FH:27,9 SZH:90,6 CK: 23,6 SÓ: 0,99</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 19,6 TZS: 6 FH: 17 SZH:60,9 CK: 5,7 SÓ: 1,24</p>	<p>Bableves Reszelt sajt Tejföl Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 543 ZS: 20,1 TZS: 8 FH: 23 SZH: 65,9 CK: 11,2 SÓ: 0,8</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:198 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH:33,3 CK:8,1 SÓ: 0,84</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Hosszú zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 223 ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH: 8 SZH:35,5 CK: 0,5 SÓ: 1,22</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:9,2 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 5,6 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,22</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 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 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 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

2024.06.10.–2024.06.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Tejeskávé Fahéjas mini kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH:9,7 SZH:49,8 CK: 26,7 SÓ: 0,58</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 194 ZS: 2,3 TZS: 0,3 FH: 7,5 SZH:34 CK: 8,4 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 215 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 34 CK: 8,2 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>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:452 ZS: 12 TZS: 7,1 FH: 19,2 SZH:64,7 CK:22,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 542 ZS: 17,3 TZS: 3,7 FH: 20 SZH:70,2 CK: 20,3 SÓ: 1,44</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 486 ZS: 16,4 TZS: 4,3 FH:14,8 SZH:69 CK: 25,8 SÓ: 1,14</p>	<p>Frankfurti leves Csokitöltelikes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 790 ZS: 20,4 TZS: 4,8 FH: 21,3 SZH:123,8 CK: 20,8 SÓ: 2,23</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 495 ZS: 13,7 TZS: 4,9 FH: 24,3 SZH: 65 CK: 10,6 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>
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: 220 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,8 SZH:31 CK: 1,8 SÓ: 1,47</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 7,1 TZS: 2,5 FH:6,6 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,18</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle 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>	<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 keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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

2024.06.17.–2024.06.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:7,8 SZH:34 CK:8,8 SÓ:0,78</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:294 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,5 CK:22,5 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Zöldségrépaleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:495 ZS:17,2 TZS:4,8 FH:20,8 SZH:62,7 CK:9,3 SÓ:1,42</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:473 ZS:15,6 TZS:3,8 FH:16,1 SZH:63,5 CK:21 SÓ:1,31</p>	<p>Almás szilvakerépleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:556 ZS:15,9 TZS:2,7 FH:16,6 SZH:84,8 CK:29,6 SÓ:1,5</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:458 ZS:14 TZS:3,1 FH:23,6 SZH:57,9 CK:8,5 SÓ:2,38</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:634 ZS:11 TZS:1,6 FH:15,4 SZH:95,6 CK:22,5 SÓ:1,81</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:0,92</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,1 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,07</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:7,3 SZH:31,1 CK:1,1 SÓ:1,13</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:219 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7 SZH:30,5 CK:1,7 SÓ:1,14</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. 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 **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024.06.24.–2024.06.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:271 ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH:36 CK:15,4 SÓ: 0,72	Tejbedara Kakaós szótát <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 211 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:34,4 CK: 23,1 SÓ: 0,31	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 216 ZS: 5,6 TZS: 2 FH:6,6 SZH:33,3 CK: 7,9 SÓ: 1,18	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 218 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 6,7 SZH:39 CK: 9,2 SÓ: 1	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 205 ZS: 2,2 TZS: 1,2 FH: 7 SZH: 37,8 CK: 12,5 SÓ: 0,71	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:486 ZS: 17,4 TZS: 5,5 FH: 15,6 SZH:63,8 CK:7,7 SÓ: 1,94	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 441 ZS: 14,2 TZS: 4,6 FH: 23,7 SZH:48,4 CK: 10 SÓ: 1,65	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 521 ZS: 18,6 TZS: 5,5 FH:17,8 SZH:69 CK: 14,7 SÓ: 0,42	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 591 ZS: 26,2 TZS: 5,7 FH: 18,3 SZH:69,5 CK: 7,8 SÓ: 1,82	Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Ostyaszelet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 521 ZS: 16,7 TZS: 4,9 FH: 13,9 SZH: 70,8 CK: 21,4 SÓ: 0,69	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:195 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:27,5 CK:1,4 SÓ: 0,99	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 176 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 7 SZH:26,7 CK: 0,8 SÓ: 1,3	Sajtszelet Margarin Császárszsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 244 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH:9,8 SZH:30,1 CK: 1,6 SÓ: 1,05	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	Pacsni Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 204 ZS: 5 TZS: 2,6 FH: 4,2 SZH: 35,5 CK: 11,3 SÓ: 0,26	<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. 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 **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.