

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	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 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:541 ZS: 20,2 TZS: 6,9 FH: 22 SZH:66,6 CK:29,8 SÓ: 0,57</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 544 ZS: 15,3 TZS: 2,7 FH: 20,1 SZH:75,1 CK: 24,4 SÓ: 1,49</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 854 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH:29,4 SZH:142,7 CK: 25,3 SÓ: 2,59</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertészelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 452 ZS: 13,2 TZS: 6,8 FH: 17,8 SZH:61,4 CK: 22,7 SÓ: 0,65</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 675 ZS: 25,3 TZS: 6,3 FH: 15,3 SZH: 93,6 CK: 8 SÓ: 1,47</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 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 Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 6,8 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 1,02</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóborka</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: 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 keresztzennyezéssel 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 a 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. 09. 09.–2024. 09. 15.

	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 Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35</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 Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:165 ZS:3,4 TZS:2,1 FH:8,1 SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36</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>Zöldsegtkrémleves 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>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:504 ZS:16,2 TZS:3,9 FH:17,7 SZH:67,3 CK:21,4 SÓ:1,31</p>	<p>Almás szilvakrémleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Coleslow</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:657 ZS:13,8 TZS:2,3 FH:26,1 SZH:105,6 CK:29,1 SÓ:1,45</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:582 ZS:17,5 TZS:4,7 FH:24,1 SZH:73,9 CK:19,5 SÓ:1,64</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:665 ZS:11 TZS:1,6 FH:15,8 SZH:102,6 CK:29,5 SÓ:1,82</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 Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,7 SZH:31,4 CK:1,4 SÓ:1,27</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:234 ZS:9,3 TZS:3,7 FH:6,8 SZH:30,5 CK:1,7 SÓ:1,16</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. 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 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. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:261 ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 11 SZH:36,2 CK:15,6 SÓ: 0,65</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6,2 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,9 CK: 22,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 5,6 TZS: 2 FH:6,8 SZH:34,1 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 6,7 SZH:39 CK: 9,2 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 205 ZS: 2,2 TZS: 1,2 FH: 7 SZH: 37,8 CK: 12,5 SÓ: 0,71</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>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:394 ZS: 17 TZS: 6,6 FH: 13,7 SZH:44,3 CK:10,7 SÓ: 1,91</p>	<p>Paradicsomleves Csirkebrassói Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 537 ZS: 16,6 TZS: 4 FH: 19,8 SZH:70,9 CK: 24,1 SÓ: 1,01</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 495 ZS: 16,2 TZS: 3,6 FH:17,3 SZH:68,5 CK: 13,8 SÓ: 0,29</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 26,2 TZS: 5,7 FH: 18,3 SZH:69,5 CK: 7,8 SÓ: 1,82</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 396 ZS: 10,4 TZS: 4,2 FH: 15,9 SZH: 52,2 CK: 9,8 SÓ: 1</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 Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:200 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:27,5 CK:1,2 SÓ: 1,04</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 176 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 7 SZH:26,7 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszemesle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 244 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH:9,8 SZH:30,1 CK: 1,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Sajtos rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,3 SZH: 37,6 CK: 14,2 SÓ: 1,06</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:168 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:25,6 CK:16,6 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea 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>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 Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9 SZH:33 CK: 7,8 SÓ: 1,12</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalámádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:426 ZS: 15,2 TZS: 4,6 FH: 18,4 SZH:49 CK:3,9 SÓ: 1,98</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Temesvári sertésragu Copfocska tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 544 ZS: 23,6 TZS: 6,5 FH: 18,9 SZH:62,3 CK: 6,6 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 452 ZS: 8,9 TZS: 3,1 FH:26,6 SZH:65 CK: 25,5 SÓ: 1,31</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 581 ZS: 21,8 TZS: 6 FH: 25,9 SZH:65,9 CK: 13,2 SÓ: 2</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 858 ZS: 11,1 TZS: 2,9 FH: 14 SZH: 132,6 CK: 40,9 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>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,8 SZH:27,1 CK:1,4 SÓ: 1</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,16</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH:6,3 SZH:27,2 CK: 0,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 208 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:30,7 CK: 2 SÓ: 1,23</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 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 ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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. 09. 30.–2024. 10. 06.

	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:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ: 0,93</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: 0,87</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Karamellás 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:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</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>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:493 ZS: 12,7 TZS: 3 FH: 20,6 SZH:67,4 CK:11,6 SÓ: 1,72</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 459 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 16,8 SZH:55,7 CK: 7,6 SÓ: 1,78</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 526 ZS: 16,2 TZS: 2,6 FH:25,4 SZH:69 CK: 16,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 543 ZS: 24,6 TZS: 9,3 FH: 14 SZH:67 CK: 19,2 SÓ: 2,56</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 655 ZS: 30 TZS: 10,2 FH: 21,7 SZH: 73,7 CK: 10,8 SÓ: 1,96</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:174 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:21,1 CK:0,3 SÓ: 0,94</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,8 SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 176 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH:7 SZH:26,7 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 163 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,1 SZH: 28,7 CK: 22,8 SÓ: 0,12</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 ételről érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.