

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

	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:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 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: 188 ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,2 SZH:33,6 CK: 8,3 SÓ: 0,83</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>	<p>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 199 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH: 34 CK: 8,8 SÓ:0,83</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:458 ZS: 10,1 TZS: 2,1 FH: 24 SZH:62,1 CK:11,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 488 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 17,3 SZH:59,8 CK: 8 SÓ: 1,73</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN: 625 ZS: 23,7 TZS: 3,3 FH:21,1 SZH:80,7 CK: 18,6 SÓ: 2,02</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszós Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 584 ZS: 23,7 TZS: 5,1 FH: 17 SZH:75,8 CK: 24 SÓ: 2,71</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 814 ZS: 40 TZS: 15 FH: 22,9 SZH: 88,8 CK: 18,6 SÓ: 1,74</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 548 ZS: 21 TZS: 7,7 FH: 21,8 SZH: 66,6 CK: 29,8 SÓ: 0,55</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 5,7 TZS: 2 FH: 7,1 SZH:27,7 CK:1,6 SÓ: 0,87</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:30,2 CK: 0,6 SÓ: 1,08</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 3 TZS: 0,9 FH:7 SZH:26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,32</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>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH: 22 CK: 1,3 SÓ: 1,23</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 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. 12. 09.–2024. 12. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 6,7 SZH:33,7 CK: 8,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 5,7 TZS: 3,8 FH:7,2 SZH:34,4 CK: 23,1 SÓ: 0,38</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH:38,2 CK: 9,1 SÓ: 0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 0,8 FH: 5,5 SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 0,88</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 11 SZH: 55,6 CK: 26,5 SÓ:0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Palócleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:650 ZS: 16,8 TZS: 4,5 FH: 19,2 SZH:83,8 CK:9,3 SÓ: 1,72</p>	<p>Lencseleves Virslí Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 564 ZS: 22 TZS: 7,4 FH: 20,2 SZH:65,6 CK: 11,6 SÓ: 2,63</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertészelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 641 ZS: 14,1 TZS: 3,5 FH:26,6 SZH:98,7 CK: 30,8 SÓ: 0,75</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 455 ZS: 18,3 TZS: 5 FH: 19,3 SZH:51,3 CK: 4,8 SÓ: 1,43</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 339 ZS: 4,5 TZS: 0,6 FH: 19,2 SZH: 53,9 CK: 5,5 SÓ: 0,92</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 498 ZS: 19,5 TZS: 5,5 FH: 14,5 SZH: 64,7 CK: 26,5 SÓ: 1,29</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 5 TZS: 2,6 FH: 5,1 SZH:26,9 CK:0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:30,7 CK: 1 SÓ: 1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,6 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtos ízű kukoricasnack Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 125 ZS: 2,3 TZS: 0,3 FH: 2 SZH: 23 CK: 7,9 SÓ: 0,23</p>	<p>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH: 33 CK: 9,1 SÓ: 1,05</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. 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 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

	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 Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 212 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8 SZH:40 CK: 9 SÓ: 0,85	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,78	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK: 22,2 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
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	Zöldborsóleves Szabolcsi töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Saloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 367 ZS: 13,3 TZS: 4,8 FH: 15,9 SZH:43,8 CK: 12,6 SÓ: 2,76	Gulyásleves Almás-mákos sütemény Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 321 ZS: 12,9 TZS: 4 FH:12,3 SZH:37,4 CK: 7,7 SÓ: 0,55	Daragaluska leves Sertésfasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 330 ZS: 12,9 TZS: 4,1 FH: 14,8 SZH:37,2 CK: 3,8 SÓ: 1,23	Almalé 100%-os Panírozott halrúd Rizibizi Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10 EN: 572 ZS: 20,8 TZS: 3,9 FH: 16,5 SZH: 77,3 CK: 27,4 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:169 ZS: 5,5 TZS: 1,9 FH: 6,4 SZH:21,9 CK:1 SÓ: 0,94	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 189 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,6 SZH:25,7 CK: 0,6 SÓ: 1,12	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 237 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH:9,6 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 7,1 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,16	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 12. 23.–2024. 12. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Sajtkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:180
ZS: 1,8 TZS: 0,8 FH: 5,9
SZH:34,7 CK:8,3 SÓ: 0,85

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldségleves
Csikós sertéstokány
Szarvacska tészta

Allergének:
1,3,7,12

EN:457
ZS: 19,5 TZS: 6 FH: 19,2
SZH:50,1 CK:4,3 SÓ: 0,68

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:178
ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5
SZH:27,2 CK:1,5 SÓ: 0,88

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

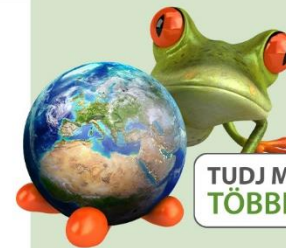
Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:302 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26,2 SÓ: 1</p>	<p>Tea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 224 ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 6,2 SZH:34 CK: 7,9 SÓ: 1,15</p>	<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: 219 ZS: 5,7 TZS: 3,8 FH: 7,2 SZH:34,4 CK: 23,1 SÓ: 0,38</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,5 CK: 7,8 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>Csontleves Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:553 ZS: 20 TZS: 5,3 FH: 24,6 SZH:60,8 CK:8,9 SÓ: 1,37</p>	<p>Paradicsomleves Erdélyi rakott káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 460 ZS: 27,6 TZS: 9,5 FH: 15 SZH:36,9 CK: 19,6 SÓ: 2,88</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves Sertéssült Hagymás tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 415 ZS: 15,9 TZS: 7,7 FH: 21,3 SZH:41 CK: 3,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 545 ZS: 26,4 TZS: 8,4 FH: 12,6 SZH: 62,3 CK: 8,3 SÓ: 1,86</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>
UZSONNA	<p>Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:231 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH: 9,7 SZH:31,1 CK:1 SÓ: 1,71</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 151 ZS: 1,8 TZS: 0,8 FH: 5,9 SZH:27,5 CK: 1,2 SÓ: 0,85</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH: 6,6 SZH:26,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsugázást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megertésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsirsav; 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.