

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 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj 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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:267 ZS: 6,4 TZS: 3,4 FH: 10,2 SZH:38,3 CK:13,2 SÓ: 0,62</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 Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK: 26,2 SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 203 ZS: 3,3 TZS: 0,5 FH: 7,6 SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 210 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 34 CK: 8,4 SÓ: 0,79</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>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeborka</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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 451 ZS: 12,7 TZS: 1,9 FH: 22,8 SZH:56,6 CK: 11,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 451 ZS: 12 TZS: 7,1 FH:19,1 SZH:64,5 CK: 22 SÓ: 0,82</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 820 ZS: 17,1 TZS: 3,2 FH: 30,1 SZH:133,4 CK: 37,3 SÓ: 1,95</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 395 ZS: 10,9 TZS: 4,5 FH: 20,5 SZH: 49,4 CK: 8,4 SÓ: 0,89</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</p> <p>EN:188 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 1,08</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,7 SZH:30,1 CK: 0,8 SÓ: 1,07</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 Császárszemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 3,8 FH: 5,8 SZH:31 CK: 2,1 SÓ: 0,78</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 147 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,3 SZH: 19,2 CK: 14,4 SÓ: 0,19</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	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>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:209 ZS:3,9 TZS:0,8 FH:5,6 SZH:34,9 CK:8,9 SÓ:0,93</p>		
EBÉD	<p>Zöldsegtörleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskás 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:62,6 CK:9,3 SÓ:1,42</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:440 ZS:15,9 TZS:3,8 FH:15,9 SZH:54,5 CK:21,3 SÓ:0,96</p>	<p>Őszibarack krémléves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:600 ZS:19,5 TZS:2,7 FH:15 SZH:89,8 CK:28,2 SÓ:1,83</p>	<p>Daragaluska leves Sertésavdalt Sárgaborsófőzelék Savanyú káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:539 ZS:20,4 TZS:5 FH:24,1 SZH:57,6 CK:2,4 SÓ:2,65</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:671 ZS:12,1 TZS:2,4 FH:15,8 SZH:102,4 CK:29,5 SÓ:1,81</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ:0,88</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,1</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>Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:227 ZS:8,5 TZS:3,4 FH:6,8 SZH:30,6 CK:1,7 SÓ:1,09</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>		

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. Szezámag; 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:323 ZS: 8,5 TZS: 4,2 FH: 10,5 SZH:48,1 CK:27,4 SÓ: 0,72</p>	<p>Vanília tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 6 TZS: 2,1 FH:6,4 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8 SZH:40 CK: 9 SÓ: 0,85</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,1 TZS: 1,1 FH: 6,8 SZH: 37,6 CK: 12,4 SÓ: 0,7</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>Édes gyökekrémleves Pirított zsemlekocka Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:491 ZS: 21,1 TZS: 6,3 FH: 16,9 SZH:56,8 CK:6,5 SÓ: 1,55</p>	<p>Lebbencsleves Virslí Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 502 ZS: 23,1 TZS: 8,8 FH: 15,6 SZH:55,5 CK: 8,3 SÓ: 2,97</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 561 ZS: 9,9 TZS: 1,3 FH:26,2 SZH:87,2 CK: 22,8 SÓ: 0,81</p>	<p>Káposztás bableves sertéshússal Darás metélt Eperöntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 645 ZS: 16,3 TZS: 5,2 FH: 25 SZH:95,2 CK: 15,1 SÓ: 1,92</p>	<p>Zöldségleves Svájci rakott burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 423 ZS: 19,8 TZS: 10,3 FH: 12,7 SZH: 43,7 CK: 9,5 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:185 ZS: 5,4 TZS: 2 FH: 6,4 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ: 0,99</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:27,5 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Lenmagos vajkrém Császárzsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 200 ZS: 6,2 TZS: 3,3 FH:5,5 SZH:30,9 CK: 2 SÓ: 0,74</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 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>	<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 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

2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	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 Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:39,9 CK: 13,7 SÓ: 0,61</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 Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 211 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 34,8 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 Csalamádé 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:3,1 SÓ: 1,98</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 540 ZS: 18,2 TZS: 7 FH: 31,6 SZH:60,8 CK: 7,3 SÓ: 1,71</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 432 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:25,4 SZH:63 CK: 26,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 401 ZS: 16,2 TZS: 4,4 FH: 16,2 SZH:44,2 CK: 19,9 SÓ: 0,99</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szilvatölteletes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 594 ZS: 11,2 TZS: 2,4 FH: 12,1 SZH: 106 CK: 35,5 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>Vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:197 ZS: 4,5 TZS: 2,6 FH: 5,6 SZH:31,4 CK:1,5 SÓ: 0,83</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszsemle 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>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</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. 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.