

## Nyíregyháza

## Óvoda

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Pizzás rúd (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:229 ZS:10,5 TZS:5,5 FH:3,3 SZH:29,9 CK:11,4 SÓ:0,6	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Tej (7) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:260 ZS:5,7 TZS:3,4 FH:14,7 SZH:36,1 CK:10,8 SÓ:0,98	Epres joghurt (7) Kifli (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:209 ZS:3,9 TZS:0,8 FH:5,6 SZH:34,9 CK:8,9 SÓ:0,93	Tejeskávé (7) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS:6,6 TZS:3,9 FH:10,5 SZH:46,7 CK:20,2 SÓ:1,12	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórat Vaníliás öntet (7) Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:701 ZS:13,8 TZS:2,8 FH:15 SZH:105,4 CK:37,1 SÓ:1,72	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12)  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:508 ZS:15,9 TZS:3,7 FH:17,5 SZH:68,2 CK:21,4 SÓ:0,96	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Alma kompót (12)  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:447 ZS:11,7 TZS:1,8 FH:19,7 SZH:61 CK:14,6 SÓ:0,86	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Savanyú káposzta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:601 ZS:25,2 TZS:7,8 FH:23,6 SZH:61,9 CK:10,2 SÓ:3,44	Almás szilvakerémléves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12)  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:479 ZS:11,7 TZS:1,5 FH:14,6 SZH:73,9 CK:26,3 SÓ:1,31	Narancslé 100%-os Zöldséges rizseshús Csalamádé (10,12)  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:448 ZS:15,9 TZS:4 FH:13,9 SZH:58,5 CK:18,9 SÓ:1,1	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:163 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:27,1 CK:1,1 SÓ:0,82	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,4 CK:0,4 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:180 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3 SZH:26,3 CK:0,7 SÓ:1,19	Túró rudi (6,7) Kifli (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:236 ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6 SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56	Kockasajt (7) Búzakorpás diákrúd (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:7,3 TZS:4,5 FH:7,3 SZH:28,5 CK:2,3 SÓ:1,33	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:323  
ZS:8,5 TZS:4,2 FH:10,5  
SZH:48,1 CK:27,4 SÓ:0,72

Gyümölcs tea  
Barackos túrókrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:203  
ZS:2,1 TZS:1,1 FH:6,8  
SZH:37,6 CK:12,4 SÓ:0,7

Gyümölcs tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:220  
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4  
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,1

Vaníliás tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:301  
ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1  
SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88

Gyümölcs tea  
Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:217  
ZS:6 TZS:2,1 FH:6  
SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Zöldborsós csirkeragu (1)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:469  
ZS:14,6 TZS:3,9 FH:18  
SZH:61,8 CK:4,1 SÓ:0,99

Lebbencsleves (1,12)  
Sertésfasírt (1,3)  
Gyöngybabfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kivi

Allergének:  
1,3,7,12

EN:631  
ZS:23,5 TZS:6,5 FH:25,7  
SZH:75,3 CK:13,4 SÓ:1,49

Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Darás metélt (1)  
Eperöntet (12)  
Banán

Allergének:  
1,3,9,12

EN:539  
ZS:10,2 TZS:1,1 FH:16,8  
SZH:91,7 CK:22,2 SÓ:0,85

Zöldségleves fridattal  
(1,3,7,9,12)  
Főtt tojás (3)  
Sós kamártás (7)  
Főtt burgonya (12)  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:442  
ZS:10,9 TZS:4,7 FH:13,3  
SZH:65,3 CK:20,6 SÓ:0,84

Paradicsomleves (1,3,9)  
Kukorica morzsás csirkemell csík  
(1)  
Rizibizi  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9

EN:559  
ZS:17,2 TZS:2,2 FH:17,6  
SZH:80,9 CK:21,6 SÓ:1,41

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Lilahagyma

Allergének:  
1

EN:190  
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,4  
SZH:27,2 CK:1,3 SÓ:1,04

Csemege szalámi  
Margarin  
Hosszú zsemle (1,6)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN:233  
ZS:7,1 TZS:2,7 FH:7,5  
SZH:34,8 CK:0,1 SÓ:1,23

Vajkrém (7)  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:183  
ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3  
SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79

Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:221  
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9  
SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:1,1

Sajtos kifli (1,7)  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:157  
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4  
SZH:30,9 CK:7,7 SÓ:0,55

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 kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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>Tej (7) Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS:11 TZS:6,6 FH:15,3 SZH:35 CK:10 SÓ:1,25</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</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><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 (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Vegyes kompót (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:487 ZS:16,5 TZS:4,1 FH:18,5 SZH:59,2 CK:10,7 SÓ:0,89</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:525 ZS:20,5 TZS:6,9 FH:26,7 SZH:56,6 CK:7,5 SÓ:1,82</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrós derelye (1,7) Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:645 ZS:12,6 TZS:2,1 FH:16,8 SZH:114 CK:37 SÓ:1,52</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Kolozsvári rakott káposzta (7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:540 ZS:25,7 TZS:9,3 FH:17,5 SZH:57,4 CK:13,5 SÓ:3,58</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:424 ZS:7,2 TZS:2,9 FH:20 SZH:65,4 CK:28 SÓ:0,92</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 (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:167 ZS:3,7 TZS:2,1 FH:4,7 SZH:27 CK:1,1 SÓ:0,84</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) 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>Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)</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>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:193 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)</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>	<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 ételsoroknál 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Óvoda

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)</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>Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)</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>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN:228 ZS:4 TZS:0,3 FH:7,6 SZH:38,1 CK:8,8 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 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>Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:453 ZS:9,8 TZS:3,3 FH:20,5 SZH:64,2 CK:19,8 SÓ:0,95</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:430 ZS:16 TZS:3,3 FH:15 SZH:54,4 CK:7,3 SÓ:1,71</p>	<p>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:565 ZS:22,3 TZS:7 FH:17 SZH:62,8 CK:7,3 SÓ:2,02</p>	<p>Tojásleves (1,3) Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:480 ZS:13,7 TZS:2,8 FH:19,5 SZH:59,2 CK:9,4 SÓ:1,68</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rántott sertésszelet (1,3) Mexikói rizs Színes vegyessaláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:633 ZS:17,5 TZS:3,5 FH:24,9 SZH:91,6 CK:21,2 SÓ:0,76</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 Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:227 ZS:5,5 TZS:2,1 FH:8,2 SZH:35,9 CK:0,9 SÓ:1,06</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12</p>	<p>Natúr szendvicsszál (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS:3,3 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:197 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2 SZH:26 CK:0,5 SÓ:1,12</p>	<p>Mese fit Detki keksz (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</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 kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (\*) megjelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.