ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda | 2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:38 CK:8,1 SÓ:1,05	Kakaós tej (7) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:318 ZS:6,8 TZS:4,1 FH:10,9 SZH:48,9 CK:22,1 SÓ:1,04	Tejeskávé (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:279 ZS:3,9 TZS:2 FH:10,2 SZH:46,8 CK:20,3 SÓ:0,81	Tej (7) Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:265 ZS:5 TZS:3,1 FH:13,5 SZH:40,6 CK:14,4 SÓ:0,8
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:482 ZS:10,9 TZS:1,8 FH:15,8 SZH:75,3 CK:10,7 SÓ:0,99	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:488 ZS:15,4 TZS:6,2 FH:13,3 SZH:70 CK:25,7 SÓ:2,83	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós fodros metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:487 ZS:16,6 TZS:5 FH:21,1 SZH:60 CK:5 SÓ:0,46	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:463 ZS:17,5 TZS:5 FH:16,5 SZH:59 CK:19 SÓ:1,79	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:518 ZS:14,4 TZS:1,5 FH:17 SZH:73,7 CK:22,6 SÓ:1,3
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:171 ZS:2,3 TZS:0,8 FH:6,4 SZH:29,5 CK:1,3 SÓ:0,79	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15	Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma Allergének: 1,3,6,7 EN:184 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3 SZH:23,5 CK:13,6 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:174 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9 SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | **Óvoda** | **2026. 10. 05.–2026. 10. 09.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:186 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:34,9 CK:8,4 SÓ:0,9	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:188 ZS:2,7 TZS:1,1 FH:6,7 SZH:33,6 CK:8,5 SÓ:0,83	Gyümölcstea Csicseriborsó krém (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,7,10 EN:197 ZS:2,4 TZS:0,7 FH:5 SZH:36,3 CK:8,1 SÓ:0,92
EBÉD	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,7 EN:480 ZS:19,4 TZS:4,7 FH:16,4 SZH:56,7 CK:2,8 SÓ:1,59	Frankfurti leves (1,7,12) Csokoládés gombóc (1,3,7) Alma Allergének: 1,3,7,12 EN:682 ZS:17,8 TZS:4,3 FH:17,3 SZH:107,3 CK:25,4 SÓ:1,78	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:418 ZS:7,4 TZS:2,2 FH:19 SZH:60,8 CK:19,6 SÓ:0,88	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:537 ZS:19,8 TZS:8,3 FH:15,4 SZH:62,1 CK:24,6 SÓ:2,22	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:593 ZS:27,6 TZS:9,9 FH:27,5 SZH:54,8 CK:9,2 SÓ:1,02
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:187 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:26,6 CK:0,9 SÓ:1,04	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:213 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9 SZH:31 CK:1 SÓ:1,13	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:158 ZS:3,6 TZS:2,2 FH:4,6 SZH:26,4 CK:0,9 SÓ:0,79	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:221 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27 CK:0,4 SÓ:1,04	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda | 2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tejeskávé (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:310 ZS:9,5 TZS:5 FH:9,3 SZH:42,8 CK:19,6 SÓ:1,38	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 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) Allergének: 1,7 EN:260 ZS:5,7 TZS:3,4 FH:14,7 SZH:36,1 CK:10,8 SÓ:0,98	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:285 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:48 CK:22,6 SÓ:0,93	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10,12 EN:209 ZS:3,9 TZS:0,8 FH:5,6 SZH:34,9 CK:8,9 SÓ:0,93
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte Allergének: 1,3,7,9,12 EN:467 ZS:9,1 TZS:4,9 FH:13,3 SZH:79,9 CK:31,1 SÓ:1,02	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkemell szelet (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:461 ZS:13 TZS:3,3 FH:26,1 SZH:54,5 CK:3,3 SÓ:1,71	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Csirkepörkölt (1) Tarhonya (1) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:483 ZS:16,5 TZS:2,9 FH:24,9 SZH:56,5 CK:9,7 SÓ:0,61	Daragaluska leves (1,3,9,12) Füstölt főtt húskockák Babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:435 ZS:10 TZS:2,6 FH:24,3 SZH:65,1 CK:9,7 SÓ:2,46	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:513 ZS:14,9 TZS:2 FH:14,9 SZH:78,7 CK:26,1 SÓ:1,71
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 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) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:218 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,14	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:185 ZS:5,4 TZS:1,5 FH:6,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,24	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9 SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda | 2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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	Gyümölcstea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:232 ZS:2,1 TZS:1 FH:8 SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:277 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:42,2 CK:20,4 SÓ:0,95	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 Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN:502 ZS:14,6 TZS:3,9 FH:18,5 SZH:69 CK:10,4 SÓ:1,26	Zöldségleves Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:515 ZS:23,6 TZS:7,5 FH:21,3 SZH:47,3 CK:8,5 SÓ:2,04	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte Allergének: 1,3,9,12 EN:537 ZS:12,5 TZS:2,3 FH:14,8 SZH:88,8 CK:16,6 SÓ:0,4	Kukorica galuska leves (3,9) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Főtt burgonya (12) Cékla savanyúság édesítőszerrel (10) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:426 ZS:12 TZS:3,9 FH:11,7 SZH:64,8 CK:9,6 SÓ:1,07	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas 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 Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:192 ZS:7 TZS:2,5 FH:5,8 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,16	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:211 ZS:5,9 TZS:2 FH:7,2 SZH:30,5 CK:0,7 SÓ:1,05	Vajas pogácsa (1,3,7) Alma Allergének: 1,3,7 EN:198 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,8 SZH:36,1 CK:11 SÓ:0,36	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda | 2026. 10. 26.–2026. 10. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	Gyümölcstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10 EN:211 ZS:4 TZS:0,8 FH:5,7 SZH:34,8 CK:8,8 SÓ:0,91	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Tej (7) Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Salátalevél Allergének: 1,7 EN:259 ZS:6,8 TZS:3,3 FH:13,4 SZH:35,9 CK:10,4 SÓ:1,47
EBÉD	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Vegyes kompót (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:500 ZS:16,6 TZS:4,1 FH:18,9 SZH:61,7 CK:10,8 SÓ:0,96	Bagolyborsó leves (1,7,9) Tonhalas fusilli (bio tésztával) (1,4) Sajt szórat (7) Allergének: 1,4,7,9 EN:523 ZS:20,6 TZS:6,9 FH:25,5 SZH:56,6 CK:5,7 SÓ:1,78	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1) Körte Allergének: 1,7,9,12 EN:674 ZS:11,1 TZS:2,9 FH:14,6 SZH:119,1 CK:28,1 SÓ:1,7	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Rakott kelkáposzta (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:568 ZS:23,1 TZS:6,2 FH:17,6 SZH:71,6 CK:13,6 SÓ:0,96	Gyümölcsleves (1,7,12) Pritaminos csirkeragu (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:477 ZS:11 TZS:1,9 FH:18,4 SZH:70 CK:27,4 SÓ:1,32
UZSONNA	Vajkrém (7) Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika Allergének: 1,6,7 EN:203 ZS:3,7 TZS:2,3 FH:6,3 SZH:35,7 CK:0,7 SÓ:0,86	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:210 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:25,6 CK:0,6 SÓ:1,05	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:231 ZS:2 TZS:1 FH:8,8 SZH:44 CK:14,9 SÓ:0,67	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.