ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda | 2026. 11. 02.–2026. 11. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:4 TZS:0,3 FH:7,6 SZH:38,1 CK:8,8 SÓ:0,89	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 TZS:3,9 FH:11,9 SZH:49,9 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:215 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:34 CK:8,2 SÓ:0,84
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:482 ZS:14 TZS:4,4 FH:23,1 SZH:60,5 CK:11,4 SÓ:1,41	Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csemege uborka (10,12) Banán Allergének: 1,3,9,10,12 EN:495 ZS:10,6 TZS:1,4 FH:16,1 SZH:80,9 CK:14 SÓ:1,89	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:565 ZS:22,3 TZS:7 FH:17 SZH:62,8 CK:7,3 SÓ:2,02	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:450 ZS:14 TZS:3,6 FH:19,3 SZH:54,6 CK:9,2 SÓ:0,76	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:455 ZS:13,4 TZS:1,7 FH:23,8 SZH:55,2 CK:18,7 SÓ:1,15
UZSONNA	Füstölt pulykapárizsi Margarin Hosszú zsemle (1,6) Kápia paprika Allergének: 1,6 EN:229 ZS:6,1 TZS:2,3 FH:7,8 SZH:35,5 CK:0,4 SÓ:1,2	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:195 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:26,6 CK:0,6 SÓ:1,22	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:160 ZS:3,3 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:197 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2 SZH:26 CK:0,5 SÓ:1,12	Mese fit Detki keksz (1) Mandarin Allergének: 1 EN:244 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4 SZH:35,4 CK:15,1 SÓ:0,2

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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda | 2026. 11. 09.–2026. 11. 13.

	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	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 Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:181 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:34,9 CK:8,6 SÓ:0,85	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:222 ZS:3,6 TZS:0,6 FH:5,9 SZH:38,2 CK:8,8 SÓ:0,87	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:203 ZS:3,5 TZS:1 FH:7 SZH:34,2 CK:7,8 SÓ:1,22
EBÉD	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús (1) Szilvabefőtt Allergének: 1,7,9,12 EN:534 ZS:22,9 TZS:5,4 FH:20,4 SZH:58,7 CK:15,4 SÓ:0,34	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:419 ZS:12,2 TZS:2,2 FH:16,9 SZH:56,2 CK:2,8 SÓ:1,56	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:715 ZS:14,7 TZS:3,5 FH:21,5 SZH:100,8 CK:29,9 SÓ:2,24	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Piskóta szelet (1,3,6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,9,12 EN:491 ZS:10,4 TZS:3,4 FH:21,9 SZH:78,2 CK:14,9 SÓ:1,39	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:512 ZS:11,3 TZS:1,6 FH:17,7 SZH:81,9 CK:29 SÓ:1,23
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:164 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7 SZH:26,5 CK:1 SÓ:0,87	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:215 ZS:5,9 TZS:2 FH:7,3 SZH:31,1 CK:1 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,05	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:212 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,05	Túró rudi (6,7) Kifli (1,7) Allergének: 1,6,7 EN:236 ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6 SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56

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. 11. 16.–2026. 11. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:320 ZS:8,2 TZS:4,1 FH:10,2 SZH:48,3 CK:26,4 SÓ:0,72	Gyümölcstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:225 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:39,2 CK:9,5 SÓ:0,73	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:193 ZS:2,7 TZS:1 FH:6,7 SZH:33,6 CK:8,3 SÓ:0,88	Tej (7) Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:297 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,2 SÓ:0,98	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:228 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34,4 CK:8 SÓ:1,22
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:501 ZS:15,8 TZS:4,5 FH:14 SZH:69 CK:26,7 SÓ:1,41	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya (12) Banán Allergének: 1,3,9,12 EN:545 ZS:15,9 TZS:3,8 FH:17,2 SZH:78,7 CK:29,7 SÓ:1,11	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9,12 EN:659 ZS:18 TZS:2,7 FH:26 SZH:100,5 CK:18,6 SÓ:2,85	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:370 ZS:9 TZS:2,3 FH:10,5 SZH:55,4 CK:7,5 SÓ:1,29	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:500 ZS:16,7 TZS:3,2 FH:19,6 SZH:65,7 CK:6,5 SÓ:1,9
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:190 ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,6 SZH:27,7 CK:0,9 SÓ:0,98	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:187 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,18	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12	Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:238 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:30,2 CK:0,6 SÓ:1,08	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

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. 11. 23.–2026. 11. 27.

	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	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:197 ZS:3,5 TZS:2,1 FH:4,8 SZH:34,9 CK:8,4 SÓ:0,77	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	Gyümölcstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66
EBÉD	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:486 ZS:19 TZS:4,2 FH:14,9 SZH:62,8 CK:14,9 SÓ:0,56	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) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:602 ZS:23,6 TZS:5,9 FH:16,2 SZH:76,8 CK:5,7 SÓ:2,15	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán Allergének: 1,7,12 EN:459 ZS:9,5 TZS:2,5 FH:17,3 SZH:70,1 CK:15,9 SÓ:2,05	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 (7) Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika Allergének: 1,6,7 EN:198 ZS:1,9 TZS:1 FH:7,8 SZH:37,1 CK:1 SÓ:0,92	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	Mandarin Sajtos rúd (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:232 ZS:8,5 TZS:4,4 FH:4,2 SZH:33 CK:9,1 SÓ:1,05	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) 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Óvoda | 2026. 11. 30.–2026. 12. 04.

	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 Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,1	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 Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:203 ZS:4,1 TZS:0,5 FH:6,9 SZH:33,9 CK:8,7 SÓ:0,9	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:220 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:6,3 SZH:34 CK:8,2 SÓ:1,17
EBÉD	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:465 ZS:16,4 TZS:4,4 FH:11,5 SZH:67 CK:24,7 SÓ:1,39	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Alma Allergének: 1,3,9 EN:612 ZS:11,2 TZS:2,1 FH:18,2 SZH:104,7 CK:30,7 SÓ:1,09	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:410 ZS:10,7 TZS:2,6 FH:19,2 SZH:51,2 CK:11,1 SÓ:0,9	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:534 ZS:10,9 TZS:1,3 FH:16,4 SZH:86,9 CK:31,2 SÓ:1,39	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:666 ZS:32,1 TZS:12,8 FH:25 SZH:67,3 CK:14,8 SÓ:1,05
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 napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:162 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:4,8 SZH:26,6 CK:0,9 SÓ:0,78	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:200 ZS:6,8 TZS:2,5 FH:6,3 SZH:27,1 CK:0,5 SÓ:1,06	Piros gyümölcsös joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:221 ZS:2,3 TZS:0,8 FH:8 SZH:38,2 CK:15,3 SÓ:0,73

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.