

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejbedara rizsitalból Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 1,9 TZS: 0,5 FH: 2,7 SZH: 48,4 CK: 18,5 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH: 33,5 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 206 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,8 CK: 7,8 SÓ: 1,1</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Fokhagymás csirkecsíkok Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 344 ZS: 10,8 TZS: 2,4 FH: 19,1 SZH: 40,5 CK: 1,7 SÓ: 1,38</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 508 ZS: 18,1 TZS: 4,5 FH: 18 SZH: 67,3 CK: 13,6 SÓ: 0,43</p>	<p>Édes gyökekrémleves Rántott csirkecomb filé Párolt rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 818 ZS: 44 TZS: 5,9 FH: 22,6 SZH: 82,4 CK: 3,6 SÓ: 1,23</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 350 ZS: 7,8 TZS: 1,7 FH: 11,4 SZH: 52,4 CK: 12,3 SÓ: 1,1</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 27,1 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 175 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,7 SZH: 26,7 CK: 0,6 SÓ: 1,14</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH: 32,6 CK: 7,4 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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. 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 PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN:190 ZS: 2,3 TZS: 0,4 FH: 1,5 SZH:39,6 CK:8,4 SÓ: 0,22	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 7,4 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,17	Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 324 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,9 SZH:64,8 CK: 16,3 SÓ: 0,94	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 3,7 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 1,01	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 213 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,7 SZH: 34,5 CK: 8,5 SÓ: 0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros zöldbaleves Pincepörkölt Vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:468 ZS: 16,2 TZS: 4,4 FH: 18,4 SZH:59,2 CK:5,1 SÓ: 1,71	Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,11 EN: 460 ZS: 15,2 TZS: 3 FH: 14,8 SZH:63,6 CK: 10 SÓ: 1,1	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Rizibizi Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 515 ZS: 7,8 TZS: 1,2 FH:26,2 SZH:83,9 CK: 18,7 SÓ: 1,95	Csontleves Sertésfásírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,8,9,10,11 EN: 529 ZS: 15,9 TZS: 3,9 FH: 26,5 SZH:67,5 CK: 5,5 SÓ: 1,9	Zöldecsés burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórát Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 769 ZS: 7,9 TZS: 1,5 FH: 10,8 SZH: 124,6 CK: 38,6 SÓ: 1,24	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:170 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:30,4 CK:0,6 SÓ: 0,73	Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 170 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,09	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH:6,2 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,17	Alma Keksz <u>Allergének:</u> 6 EN: 124 ZS: 3,6 TZS: 0,4 FH: 1,1 SZH: 21 CK: 11 SÓ: 0,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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 PÉNTEK
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK:23,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 186 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 6,9 SZH:33,4 CK: 8,1 SÓ: 0,86</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4,4 SZH:37,3 CK: 8,1 SÓ: 0,81</p>	<p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:64,7 CK: 17,2 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea 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><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>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:459 ZS: 12,4 TZS: 2,1 FH: 19,1 SZH:65,3 CK:15,9 SÓ: 1,22</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 452 ZS: 15,1 TZS: 2,9 FH: 15,2 SZH:62,9 CK: 6,3 SÓ: 2,02</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 479 ZS: 21,9 TZS: 7,7 FH:16,7 SZH:52 CK: 4,1 SÓ: 3,62</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 497 ZS: 19 TZS: 5,3 FH: 17,5 SZH:60,2 CK: 18,6 SÓ: 1,01</p>	<p>Zöldborsó krémleves Kenyerkocka Rántott csirkecomb filé Párolt rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 853 ZS: 44,4 TZS: 5,6 FH: 25,3 SZH: 86,8 CK: 3,3 SÓ: 1,51</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 Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:175 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 5,6 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ: 1,29</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,7 SZH:32,3 CK: 1,1 SÓ: 1,22</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 174 ZS: 3,6 TZS: 1 FH:6,9 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,45</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Gesztenyerúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 96 ZS: 2,1 TZS: 1,9 FH: 1,3 SZH: 17,2 CK: 13,6 SÓ: 0</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. 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 PÉNTEK
fenntarthatósági program a

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Kakaós gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:190 ZS: 2,3 TZS: 0,4 FH: 1,5 SZH:39,6 CK:8,4 SÓ: 0,22</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,1 SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 3,5 TZS: 0,9 FH:4,8 SZH:38,4 CK: 8,1 SÓ: 0,77</p>	<p>Kakaós rizsital Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 295 ZS: 2,4 TZS: 0,5 FH: 4,5 SZH:61,9 CK: 18 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4 TZS: 0,7 FH: 5,1 SZH: 35,2 CK: 8,9 SÓ: 1,03</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>Zellerkrémleves Kenyérkocka Sertéspörkölt Tarhonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:488 ZS: 20,8 TZS: 4,6 FH: 18,3 SZH:56 CK:6,7 SÓ: 2,26</p>	<p>Húsleves Sült virsli Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 353 ZS: 15 TZS: 3,7 FH: 14,2 SZH:37,9 CK: 0,5 SÓ: 2,37</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 595 ZS: 10,5 TZS: 1,3 FH:19,1 SZH:86,4 CK: 23,7 SÓ: 1,85</p>	<p>Nyári almaleves Fűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 432 ZS: 7,6 TZS: 1,1 FH: 24,3 SZH:66,6 CK: 25,6 SÓ: 1,35</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 402 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 20 SZH: 62,6 CK: 10,1 SÓ: 1,27</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>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:164 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,86</p>	<p>Sárgarépakrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 170 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH:31,1 CK: 0,7 SÓ: 0,76</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,18</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Zöldfűszeres margarin Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,8 SZH: 36,9 CK: 7,6 SÓ: 0,81</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. 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 PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:324 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:64,8 CK:16,3 SÓ: 0,94</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,7 SZH:37,9 CK: 8,1 SÓ: 0,81</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 5,9 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 201 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 1,06</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 Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:506 ZS: 17,2 TZS: 4,6 FH: 14,8 SZH:72,5 CK:25,4 SÓ: 1,82</p>	<p>Brokkoli krémleves Kenyérkocka Rántott csirkemell Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 529 ZS: 10,2 TZS: 1,5 FH: 26,9 SZH:80,7 CK: 5,5 SÓ: 1,19</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Sertés gulyásleves Mákszórat Hosszú metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 645 ZS: 23,7 TZS: 4,6 FH: 20,8 SZH:85,3 CK: 31,1 SÓ: 0,87</p>	<p>Magyaros gombaleves Zöldségvadalt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 550 ZS: 16,8 TZS: 1,9 FH: 15,5 SZH: 80,8 CK: 1,9 SÓ: 1,77</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 zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:183 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH:29,2 CK:1,5 SÓ: 1,04</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 6,1 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH: 6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH: 31,6 CK: 0,6 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>

Allergenjelölés magyarázata: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.