

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 07. 01.–2024. 07. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 6,8 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,22</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: 234 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 8,9 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,07</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 205 ZS: 3,4 TZS: 0,7 FH: 5,7 SZH: 34,9 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>Tejfőlés zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:462 ZS: 18,6 TZS: 5,4 FH: 16,9 SZH:52 CK:9,5 SÓ: 1,01</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 538 ZS: 18,3 TZS: 7,4 FH: 21,5 SZH:69 CK: 12,5 SÓ: 1,48</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 512 ZS: 12,9 TZS: 4,7 FH:30,5 SZH:66,2 CK: 24,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 377 ZS: 16,4 TZS: 4,8 FH: 13,9 SZH:42,6 CK: 8 SÓ: 1,86</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 397 ZS: 10,1 TZS: 3,2 FH: 10,4 SZH: 62,5 CK: 37,9 SÓ: 0,4</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 Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:189 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:27,1 CK:1,6 SÓ: 0,95</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,5 TZS: 5 FH: 9,8 SZH:30,2 CK: 1,6 SÓ: 1,06</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH:6,2 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 6,7 TZS: 2,3 FH: 7,1 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 SÓ: 0,68</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 keresztszennyeződéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 07. 08.–2024. 07. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 194 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:33,6 CK: 8,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</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>Karamellás tej Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,3 TZS: 3,9 FH: 11,5 SZH:55,9 CK: 25,6 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:511 ZS: 13,1 TZS: 3,2 FH: 19,1 SZH:73,9 CK:20,4 SÓ: 1,74</p>	<p>Húsgaluska leves Káposztás kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 446 ZS: 15,4 TZS: 3,6 FH: 16,9 SZH:58,7 CK: 17,6 SÓ: 0,57</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 429 ZS: 23,3 TZS: 6,1 FH:15,9 SZH:36,2 CK: 3,8 SÓ: 0,57</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 503 ZS: 18,9 TZS: 5,3 FH: 18 SZH:60,1 CK: 19,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 686 ZS: 30,7 TZS: 10,3 FH: 21,4 SZH: 80,1 CK: 10,1 SÓ: 1,58</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 Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:199 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7 SZH:27 CK:1,1 SÓ: 0,87</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,8 SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH:7 SZH:27,2 CK: 1,3 SÓ: 1,27</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Habos puding Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 212 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,5 SZH: 40,1 CK: 26 SÓ: 0,13</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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

2024. 07. 15.–2024. 07. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsongel 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>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH:33,4 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,4 SZH:38,2 CK: 9,1 SÓ: 0,73</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:10,1 SZH:56,8 CK: 28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 191 ZS: 3,1 TZS: 0,7 FH: 5,2 SZH: 34 CK: 8,7 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>Zellerkrémleves Píritott zsemlekokca Paprikás burgonya virslivel Kovászos uborka Félbarna kenyér Sárgadinnye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:471 ZS: 13,4 TZS: 5,9 FH: 14,7 SZH:69,6 CK:19,3 SÓ: 2,96</p>	<p>Almalé 100%-os Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 493 ZS: 17,3 TZS: 4,7 FH: 15,8 SZH:67,6 CK: 29,6 SÓ: 0,37</p>	<p>Csirkebecsinált leves Mákos kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 259 ZS: 8,1 TZS: 2 FH:14,3 SZH:31,2 CK: 14,8 SÓ: 0,31</p>	<p>Meggyleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 493 ZS: 9,6 TZS: 1,6 FH: 26,3 SZH:73,6 CK: 32 SÓ: 1,14</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 498 ZS: 13 TZS: 5,6 FH: 21,5 SZH: 71,7 CK: 17,6 SÓ: 1,16</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ: 0,92</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,9 SZH:30,7 CK: 1 SÓ: 1,07</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 5,6 TZS: 2 FH:6,8 SZH:26,3 CK: 0,5 SÓ: 1,18</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,14</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,8 SZH: 41,2 CK: 15,8 SÓ: 0,53</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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. 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

2024. 07. 22.–2024. 07. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:372 ZS:14,4 TZS:8,1 FH:10,3 SZH:47,2 CK:25,5 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:5,4 SZH:39 CK:9,4 SÓ:0,95	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:284 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,7 CK:22,7 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:534 ZS:18,6 TZS:5,5 FH:16,5 SZH:68,4 CK:26,7 SÓ:1,42	Kertészleves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:479 ZS:21,2 TZS:7 FH:23,1 SZH:47,8 CK:8,3 SÓ:0,88	Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórat Sárgabarack <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:469 ZS:13,1 TZS:5,1 FH:18,3 SZH:63,4 CK:34,5 SÓ:0,53	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:597 ZS:21,5 TZS:3,7 FH:21,2 SZH:77,5 CK:14,3 SÓ:2,07	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majoránna burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:395 ZS:14,5 TZS:2,4 FH:14,5 SZH:47,1 CK:3,1 SÓ:1,52	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:200 ZS:6,3 TZS:0,2 FH:6,4 SZH:27,5 CK:1,2 SÓ:1,04	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:7 TZS:2,5 FH:5,7 SZH:25,7 CK:0,4 SÓ:1,17	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS:7,1 TZS:3,6 FH:9,8 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:1,07	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:205 ZS:6,8 TZS:2,4 FH:6,7 SZH:27,9 CK:0,8 SÓ:1,08	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:234 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,4 SZH:34,9 CK:9,1 SÓ:1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 07. 29.–2024. 08. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:234 ZS:2,2 TZS:1,1 FH:8,2 SZH:43,2 CK:14 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:283 ZS:9,1 TZS:4 FH:9,8 SZH:38,7 CK:11,2 SÓ:2,07</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:331 ZS:9,8 TZS:6,2 FH:10,4 SZH:51,5 CK:26,5 SÓ:0,85</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:205 ZS:3,4 TZS:0,7 FH:5,7 SZH:34,9 CK:8,8 SÓ:0,91</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:9,4 SZH:43,2 CK:15,4 SÓ:0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Cepfocska tészta Cseresznye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:520 ZS:20,3 TZS:6,1 FH:19,5 SZH:62,8 CK:17,8 SÓ:0,93</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bácskai rizseshús Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:500 ZS:22,7 TZS:6,8 FH:17,6 SZH:54,7 CK:7,1 SÓ:0,8</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:546 ZS:7,5 TZS:2,3 FH:25,3 SZH:89,7 CK:30,7 SÓ:0,82</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:485 ZS:17,1 TZS:4,6 FH:22,8 SZH:52,9 CK:1,5 SÓ:1,62</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:629 ZS:15,9 TZS:2,8 FH:15,8 SZH:102,1 CK:35,3 SÓ:0,69</p>	<p>Csontleves Rakott sárgarépa csirkehússal Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:359 ZS:13,4 TZS:3,3 FH:16,3 SZH:43,4 CK:6,3 SÓ:0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS:6,6 TZS:3,8 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1 SÓ:1,04</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:172 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:7 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:233 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,9 SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Hosszú zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:225 ZS:5,7 TZS:2,2 FH:8,4 SZH:35,1 CK:0,1 SÓ:1,24</p>	<p>Sajtos pogácsa Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:215 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,8 SZH:33,9 CK:3,6 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Mese fit Detki keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:254 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:3,7 SZH:38,6 CK:18,5 SÓ:0,2</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 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.