

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 07. 01.–2024. 07. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:318 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:66,9 CK:29,8 SÓ: 1,13</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 rizsitalból Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 320 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,9 SZH:64,8 CK: 23,7 SÓ: 0,94</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 6,7 SZH:34,6 CK: 8,2 SÓ: 1,47</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 183 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,7 CK: 8,1 SÓ: 0,81</p>		
EBÉD	<p>Magyaros zöldbaleves Pincepörkölt Vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:457 ZS: 12,5 TZS: 6 FH: 18,3 SZH:61,7 CK:7,3 SÓ: 1,66</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,11,12</p> <p>EN: 521 ZS: 15,3 TZS: 3 FH: 10,5 SZH:80,9 CK: 13,9 SÓ: 1,31</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkemell Rizibízi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 391 ZS: 8,4 TZS: 1,2 FH:24,2 SZH:52,9 CK: 16,6 SÓ: 0,99</p>	<p>Csontleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 412 ZS: 18,7 TZS: 3,9 FH: 13,1 SZH:46,3 CK: 7,2 SÓ: 1,49</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Almás-fahéjas sütemény Csokoládés öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 352 ZS: 8,8 TZS: 1 FH: 3,8 SZH: 63,7 CK: 32,8 SÓ: 0,65</p>		
UZSONNA	<p>Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:153 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 3,9 SZH:27,4 CK:0,7 SÓ: 0,93</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 7,4 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,16</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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>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>		

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 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

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 07. 08.–2024. 07. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:329 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK:30,9 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: 0,83</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4,5 SZH:37,2 CK: 8,1 SÓ: 0,81</p>	<p>Karamellás rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 299 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,2 SZH:60,5 CK: 24,3 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH: 34,2 CK: 7,8 SÓ: 1,22</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás csirkecsíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:519 ZS: 19,8 TZS: 2,9 FH: 16,8 SZH:56,6 CK:20,8 SÓ: 1,47</p>	<p>Sertésraguleves Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 427 ZS: 12,6 TZS: 4,7 FH: 12,5 SZH:61,6 CK: 17,1 SÓ: 0,42</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 499 ZS: 24,7 TZS: 7 FH:16,1 SZH:50,1 CK: 5,8 SÓ: 0,77</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 501 ZS: 18,9 TZS: 5,3 FH: 17,7 SZH:59,9 CK: 19,7 SÓ: 0,69</p>	<p>Zöldborsó krémleves Kenyerkocka Fűszeres csirkemell Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 466 ZS: 12,2 TZS: 1,7 FH: 27,1 SZH: 60 CK: 4,6 SÓ: 1,87</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 6,3 SZH:30,9 CK:0,9 SÓ: 1,09</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 196 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH: 7,6 SZH:31,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH:6,9 SZH:28,1 CK: 1,1 SÓ: 1,47</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>Keks Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 142 ZS: 3,6 TZS: 0,4 FH: 1,1 SZH: 25,4 CK: 7,2 SÓ: 0,18</p>		

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás 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

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 07. 15.–2024. 07. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:317 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,2 SZH:66 CK:29,8 SÓ: 0,98</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 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 Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 309 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH: 4,4 SZH:61,7 CK: 25,3 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 6,7 SZH: 34,3 CK: 7,8 SÓ: 1,37</p>		
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Kenyérkocka Serpényös burgonya virslivel Kovácsos uborka Félbarna kenyér Sárgadinnye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:476 ZS: 14,3 TZS: 4,2 FH: 12,9 SZH:71,8 CK:18,3 SÓ: 3,36</p>	<p>Almalé 100%-os Vadas sertés ragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 474 ZS: 14,3 TZS: 5,4 FH: 11,4 SZH:71,1 CK: 25,9 SÓ: 1,23</p>	<p>Csirkebecsinált leves Almás-fahéjas sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 281 ZS: 7,8 TZS: 0,9 FH:14 SZH:38,5 CK: 15,8 SÓ: 0,35</p>	<p>Meggyleves Fűszeres csirkemell Rizibízi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 383 ZS: 7,2 TZS: 1 FH: 24,5 SZH:54 CK: 16,1 SÓ: 1,05</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 385 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 17,9 SZH: 58,1 CK: 12,5 SÓ: 0,85</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:164 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,86</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,7 SZH:31,4 CK: 1,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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>Margarin Zsemle Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 5,1 SZH: 38,8 CK: 9,6 SÓ: 0,73</p>		

Allergénjelölés magyarázata: 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-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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 07. 22.–2024. 07. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:329 ZS: 5 TZS: 1,1 FH: 4,9 SZH:64,8 CK:23,7 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,7 SZH:38,2 CK: 8,4 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 177 ZS: 2,1 TZS: 0,6 FH:3,9 SZH:33,8 CK: 7,8 SÓ: 0,81</p>	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 309 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:63,2 CK: 26,1 SÓ: 1,13</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: TZS: FH: SÓ: 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:493 ZS: 13,7 TZS: 5,9 FH: 14,6 SZH:75 CK:26,5 SÓ: 1,85</p>	<p>Kertészleves Bolognai sertésragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 426 ZS: 16,6 TZS: 4 FH: 13,3 SZH:53,7 CK: 8,1 SÓ: 0,84</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát Sárgabarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 12,4 TZS: 3,6 FH:13 SZH:80,6 CK: 37,4 SÓ: 0,77</p>	<p>Brokkoli krémleves Kenyérkocka Natúr csirkemell Sárgarépas rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 399 ZS: 9,4 TZS: 1,3 FH: 24,9 SZH:52,1 CK: 9,2 SÓ: 1,27</p>	<p>Magyaros gombaleves Zöldségvagdalt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 406 ZS: 11,4 TZS: 1,2 FH: 9,8 SZH: 63,3 CK: 3,6 SÓ: 1,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:182 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,7 SZH:28,2 CK:1,5 SÓ: 1,14</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH:7,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,17</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,7 SZH:27,9 CK: 0,8 SÓ: 1,08</p>	<p>Magyaros margarinkrém Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 217 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,9 SZH: 37,1 CK: 7,7 SÓ: 1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 07. 29.–2024. 08. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:329 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,3 SZH:67,4 CK:30,9 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Brokkolis zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH: 4,9 SZH:39 CK: 8,1 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 277 ZS: 9,1 TZS: 4 FH:9,8 SZH:37,2 CK: 10,1 SÓ: 1,96</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 327 ZS: 5 TZS: 1,1 FH: 4,1 SZH:67 CK: 29,8 SÓ: 1,17</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 183 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,7 CK: 8,1 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 7,4 SZH: 37,6 CK: 8,1 SÓ:1,17</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Csikós sertés tokány Orsótészta Cseresznye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:439 ZS: 13,9 TZS: 5,8 FH: 13,4 SZH:60,5 CK:14,7 SÓ: 1,38</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított kenyérkocka Bácskai rizses hús Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 411 ZS: 12,9 TZS: 5,7 FH: 15,1 SZH:55,2 CK: 5,8 SÓ: 0,66</p>	<p>Almalé 100%-os Fűszeres csirkemell Burgonyapüré Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 395 ZS: 7,1 TZS: 1,8 FH:21,2 SZH:59,6 CK: 29,7 SÓ: 1,18</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,8,10,11,12</p> <p>EN: 478 ZS: 16,7 TZS: 4,1 FH: 21,5 SZH:53,7 CK: 1,7 SÓ: 1,66</p>	<p>Lebbencsleves Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 353 ZS: 5,9 TZS: 2 FH: 4,6 SZH: 69,6 CK: 30,7 SÓ: 0,75</p>	<p>Csontleves Rakott sárgarépa Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 417 ZS: 17,3 TZS: 3,9 FH: 14 SZH: 49,9 CK: 3,1 SÓ: 0,97</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> 1,12</p> <p>EN:155 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,82</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>Magyaros margarinkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 192 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH:4,8 SZH:31 CK: 1 SÓ: 1,01</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 7,4 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,16</p>	<p>Sós tallér Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 133 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 0,7 SZH: 28,1 CK: 3,2 SÓ: 0</p>	<p>Keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 124 ZS: 3,6 TZS: 0,4 FH: 1,1 SZH: 21 CK: 11 SÓ: 0,19</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergenjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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.