

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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Copfocska 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Alma Mese fit Detki keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:255 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,1 SZH:38,2 CK:18,1 SÓ:0,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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. 08. 05.–2024. 08. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:255 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 10,7 SZH:37,9 CK:13,6 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH:39,6 CK: 9,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 196 ZS: 2,2 TZS: 0,3 FH:7,6 SZH:35 CK: 8,4 SÓ: 0,79</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:34,4 CK: 23,1 SÓ: 0,31</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 33,8 CK: 7,8 SÓ: 0,86</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>Zöldségleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Ostyaasztal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN:567 ZS: 28,4 TZS: 7,7 FH: 20,5 SZH:53 CK:11,8 SÓ: 0,81</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 538 ZS: 23,8 TZS: 6,5 FH: 17,6 SZH:56 CK: 11,1 SÓ: 0,55</p>	<p>Narancslé 100%-os Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 559 ZS: 19,8 TZS: 6,2 FH:16,1 SZH:68,5 CK: 28,1 SÓ: 0,92</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 550 ZS: 18,3 TZS: 6 FH: 26,4 SZH:66,9 CK: 11,2 SÓ: 1,11</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 453 ZS: 16,8 TZS: 5,7 FH: 13,8 SZH: 59,7 CK: 21,7 SÓ: 0,8</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 Búzakorpás diákrúd Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:212 ZS: 7,3 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH:28,6 CK:1,3 SÓ: 1,04</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH:26 CK: 0,5 SÓ: 1,18</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 198 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH:5,1 SZH:33,3 CK: 8,4 SÓ: 0,84</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 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 keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 08. 12.–2024. 08. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:168 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:25,6 CK:16,6 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 5,6 TZS: 2 FH: 6,5 SZH:33,3 CK: 8,1 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,6 SZH:42 CK: 12,8 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3,2 TZS: 0,7 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,9 SÓ: 0,93</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>Csontleves Rakott burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:495 ZS: 20,1 TZS: 7,9 FH: 15,8 SZH:50,2 CK:2,1 SÓ: 1,74</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 517 ZS: 16,9 TZS: 5,1 FH: 16,9 SZH:74 CK: 23,3 SÓ: 1,44</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 414 ZS: 17,7 TZS: 5,3 FH:14,1 SZH:47,6 CK: 5,4 SÓ: 1,64</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Házi vegyes saláta Görögdinnye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 531 ZS: 13,1 TZS: 2,8 FH: 27,7 SZH:72,3 CK: 11,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Lencseleves Lekváros bukta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 380 ZS: 7,5 TZS: 1,6 FH: 12,6 SZH: 63,7 CK: 11,8 SÓ: 0,85</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 Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:229 ZS: 9 TZS: 5 FH: 5,4 SZH:31,3 CK:2,6 SÓ: 0,91</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 186 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH:6,1 SZH:26,2 CK: 0,6 SÓ: 1,13</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,5 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15</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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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. 08. 19.–2024. 08. 25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																							
TÍZÓRAI	Allergének:									Allergének:																																
	Gyümölcsstea			Főtt tojás			Margarin			Zsemle			Karamellás tej			Foszlós kalács			Gyümölcsstea			Reszelt sajt			Margarin			Teljes kiőrlésű kenyér			Jégcsapretek											
	Allergének:									Allergének:																																
	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:							
EBÉD	Allergének:									Allergének:																																
	PIHENŐNAP			ÜNNEPNAP			Csirkeraguleves			Burgonyás kocka			Csemegeuborka			Tojásleves			Panírozott halrúd			Kukoricás rizs			Tartármártás			Sárgadinnye			Meggyleves			Sajtos zöldségvagdalt			Burgonyapüré			Vitaminsaláta		
	Allergének:									Allergének:																																
	EN:0	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN: 0	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN: 409	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN: 633	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN: 445	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:							
UZSONNA	Allergének:									Allergének:																																
	Lenmagos sajtkrém			Teljes kiőrlésű kenyér			Sárgarépa korong			Gépsonka			Margarin			Teljes kiőrlésű zsemle			Zöldpaprika			Omlós keksz			Őszibarack																	
	Allergének:									Allergének:																																
	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN: 178	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN: 181	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:	EN: 135	ZS:	TZS:	FH:	SZH:	CK:	SÓ:							

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. 08. 26.–2024. 09. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ: 0,61</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 191 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH:34,3 CK: 9,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 343 ZS: 10,4 TZS: 6,2 FH: 10,4 SZH:48 CK: 22,4 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 199 ZS: 3,3 TZS: 0,7 FH: 5,4 SZH: 33,9 CK: 8,5 SÓ: 0,9</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 Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:497 ZS: 19,6 TZS: 6 FH: 17 SZH:60,9 CK:5,7 SÓ: 1,24</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 537 ZS: 24,8 TZS: 9,7 FH: 19,1 SZH:56,5 CK: 11 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejfőlös karfiollevés Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 544 ZS: 11,7 TZS: 2,6 FH:27,6 SZH:76 CK: 9,2 SÓ: 0,99</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 396 ZS: 15,3 TZS: 5,5 FH: 13,3 SZH:47,8 CK: 2,3 SÓ: 1,83</p>	<p>Bableves Sajtos tejfőlös Spagetti Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 561 ZS: 20,1 TZS: 8 FH: 23 SZH: 70,3 CK: 7,4 SÓ: 0,8</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 Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH:33,3 CK:7,9 SÓ: 0,89</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:31 CK: 1,1 SÓ: 1,15</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:9,2 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 184 ZS: 5,6 TZS: 2 FH: 6,7 SZH:26,4 CK: 0,7 SÓ: 1,17</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>	<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 keresztzennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.