

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2024. 08. 05.–2024. 08. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</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> 1,5,7,8</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Rakott brokkoli csirke hússal Teljes kiőrlésű kenyér Ostyaszélet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,12</p> <p>EN:524 ZS: 22,7 TZS: 5,4 FH: 22,1 SZH:53,2 CK:11,8 SÓ: 0,84</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi csirkeragu Bulgur Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 458 ZS: 14,3 TZS: 2,8 FH: 18,9 SZH:56,3 CK: 11,1 SÓ: 0,39</p>	<p>Narancslé 100%-os Csirkebrassói diétás Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 472 ZS: 13,5 TZS: 1,6 FH:13,7 SZH:66,3 CK: 27,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos csirkemell Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 514 ZS: 13,9 TZS: 4,1 FH: 26,7 SZH:67,9 CK: 11,2 SÓ: 1,21</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:197 ZS: 6,9 TZS: 3,8 FH: 5,3 SZH:27,6 CK:1,7 SÓ: 0,86</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 170 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,3</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2024. 08. 12.–2024. 08. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</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 Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 3,4 TZS: 1,1 FH: 6,7 SZH:33,4 CK: 8 SÓ: 1,17</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> 1,3,7,8,11</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 Szárnyas húsos rakott burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:415 ZS: 14,6 TZS: 3,1 FH: 15,3 SZH:50,4 CK:1,7 SÓ: 1,47</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 496 ZS: 15,4 TZS: 2,5 FH: 16,3 SZH:72,8 CK: 22,5 SÓ: 1,65</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</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> 1,3,7,9,10,12</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> 1,3,5,6,7,8,10,11,12</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> 1,3,6,7,8,11,12</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>Csirkemell sonka 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>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 172 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 6,9 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3</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>

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 (számitott 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

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2024. 08. 19.–2024. 08. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 229 ZS: 4,4 SZH: 37,3</p> <p>TZS: 1,2 CK: 8,1 SÓ: 0,79</p> <p>FH: 6,6</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 314 ZS: 8,2 SZH: 47</p> <p>TZS: 4,1 CK: 26,4 SÓ: 0,72</p> <p>FH: 10,2</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 7,2 SZH: 33,4</p> <p>TZS: 3,8 CK: 7,8 SÓ: 1,16</p> <p>FH: 9,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Pihenőnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás kocka Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 409 ZS: 10,3 SZH: 58</p> <p>TZS: 1,3 CK: 5,6 SÓ: 2,08</p> <p>FH: 20,1</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Sárgadinnye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12,14</p> <p>EN: 633 ZS: 27,7 SZH: 76</p> <p>TZS: 4,5 CK: 22,1 SÓ: 1,74</p> <p>FH: 18,5</p>	<p>Meggyleves Sajtos zöldségvagdalt Burgonyapüré Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 445 ZS: 9,2 SZH: 75</p> <p>TZS: 3,2 CK: 30,5 SÓ: 0,81</p> <p>FH: 11,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Lenmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 178 ZS: 3,6 SZH: 28,8</p> <p>TZS: 1,8 CK: 1,5 SÓ: 1,04</p> <p>FH: 6,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 177 ZS: 3,4 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 1 CK: 0,8 SÓ: 1,12</p> <p>FH: 7,1</p>	<p>Omlós keksz Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8</p> <p>EN: 135 ZS: 3,8 SZH: 21,9</p> <p>TZS: 1,7 CK: 13,6 SÓ: 0,1</p> <p>FH: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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. Puhatestűk. 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

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2024. 08. 26.–2024. 09. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11</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 Lecsós csirke ragu Pirított zsemlecocka Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:470 ZS: 18,5 TZS: 3 FH: 15,8 SZH:57,7 CK:3,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott zöldbab csirke hússal Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,10,12</p> <p>EN: 498 ZS: 19,2 TZS: 6,8 FH: 20,6 SZH:58,8 CK: 12,2 SÓ: 0,64</p>	<p>Tejfölös karfiollevés Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,10,11,12</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 Natúr szárnyas ragu Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 418 ZS: 16,7 TZS: 2,8 FH: 15,4 SZH:47,2 CK: 2,6 SÓ: 1,28</p>	<p>Bableves Reszelt sajt Tejföl Spagetti Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</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>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH:31,1 CK: 1,1 SÓ: 1,17</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>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 168 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 6,9 SZH:26,2 CK: 0,6 SÓ: 1,29</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>

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. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás 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.