

Nyíregyháza

Óvoda

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	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:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 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: 188 ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,2 SZH:33,6 CK: 8,3 SÓ: 0,83</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 Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</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 Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:456 ZS: 9,8 TZS: 1,9 FH: 24 SZH:62,1 CK:11,4 SÓ: 1,59</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 459 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 16,8 SZH:55,7 CK: 7,6 SÓ: 1,78</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 533 ZS: 16,9 TZS: 2,9 FH:25,4 SZH:69 CK: 16,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 626 ZS: 28,7 TZS: 6,9 FH: 19,3 SZH:73 CK: 19,5 SÓ: 2,89</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 676 ZS: 32,2 TZS: 10,6 FH: 21,8 SZH: 73,5 CK: 10,9 SÓ: 1,96</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 kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:169 ZS: 5,5 TZS: 1,9 FH: 6,6 SZH:21,8 CK:0,8 SÓ: 0,94</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,08</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 3 TZS: 0,9 FH:7 SZH:26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,32</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</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 154 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 1,4 SZH: 27,5 CK: 21,7 SÓ: 0,26</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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:175 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:25 CK:15 SÓ: 0,43</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 6,7 SZH:33,7 CK: 8,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</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 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>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 0,8 FH: 5,5 SZH: 34,9 CK: 9,1 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 Pirított zsemlekokca Tarhonyás hús Csalamádé Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:529 ZS: 18,3 TZS: 5 FH: 19,8 SZH:68,6 CK:22,9 SÓ: 1,42</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 390 ZS: 16 TZS: 5,2 FH: 13 SZH:44,9 CK: 2,7 SÓ: 1,77</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 641 ZS: 14,1 TZS: 3,5 FH:26,6 SZH:98,7 CK: 30,8 SÓ: 0,75</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 570 ZS: 8 TZS: 0,8 FH: 21,5 SZH:81,8 CK: 8,8 SÓ: 2,04</p>	<p>Limonádé Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 471 ZS: 9,7 TZS: 4,7 FH: 20,2 SZH: 74,7 CK: 25,6 SÓ: 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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 5 TZS: 2,6 FH: 5,1 SZH:26,9 CK:0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:30,7 CK: 1 SÓ: 1,05</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,6 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 9,5 SZH: 37,7 CK: 11,7 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:374 ZS:13,8 TZS:8,1 FH:9,9 SZH:48,4 CK:23,7 SÓ:0,63	Gyümölcsstea 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:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN:214 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:33,9 CK:7,8 SÓ:0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
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	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Sertés ragu Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:463 ZS:18,2 TZS:4,6 FH:19,8 SZH:51,8 CK:14,9 SÓ:1,3	Kassai burgonyaleves Mákos metélt Alma Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:686 ZS:25,5 TZS:6,7 FH:17,2 SZH:95,2 CK:31,2 SÓ:1,23	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:619 ZS:18,1 TZS:4,2 FH:19,8 SZH:91,9 CK:9,2 SÓ:1,71	Daragaluska leves Sajtos zöldségvagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:363 ZS:9,9 TZS:3,2 FH:10,9 SZH:53,2 CK:6,4 SÓ:1,76	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:176 ZS:5,5 TZS:1,9 FH:6,6 SZH:23,3 CK:1,6 SÓ:0,94	Sajtos rúd Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:249 ZS:8,5 TZS:4,4 FH:4,3 SZH:37,6 CK:14,2 SÓ:1,06	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:237 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:1,05	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:174 ZS:3,4 TZS:1 FH:7,1 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,16	Kockasajt Kifli Szilva <u>Allergének:</u> 1,7 EN:261 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,7 SZH:41 CK:15,2 SÓ:1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 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. 10. 21.–2024. 10. 27.

	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>Gyümölcs tea 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:211 ZS:4 TZS:0,8 FH:5,7 SZH:34,8 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>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:556 ZS:24,7 TZS:9,5 FH:24,2 SZH:57,9 CK:9,8 SÓ:0,76</p>	<p>Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:501 ZS:26 TZS:9,4 FH:18,2 SZH:46,2 CK:5,5 SÓ:3,77</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:586 ZS:20,5 TZS:5 FH:24,1 SZH:68,8 CK:14,4 SÓ:1,77</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:640 ZS:11,5 TZS:1,6 FH:16,3 SZH:115,5 CK:20 SÓ:1,81</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ:0,88</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:165 ZS:3 TZS:0,9 FH:7 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,32</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS:6,3 TZS:2,2 FH:7,2 SZH:27,4 CK:1,1 SÓ:0,96</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:197 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,8 SZH:29,5 CK:7,4 SÓ:1,11</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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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. 10. 28.–2024. 11. 03.

	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:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 6,9 SZH:40,1 CK: 9 SÓ: 0,84</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 208 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH:7,8 SZH:37,8 CK: 8,6 SÓ: 0,78</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>			
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:409 ZS: 16,6 TZS: 5,7 FH: 15,6 SZH:46,6 CK:8,8 SÓ: 1,44</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 611 ZS: 20 TZS: 2 FH: 18,6 SZH:82,1 CK: 23,9 SÓ: 1,35</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 16,4 TZS: 6,8 FH:12,9 SZH:66,3 CK: 25,2 SÓ: 2,75</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 447 ZS: 10,5 TZS: 2,1 FH: 21,7 SZH:65,1 CK: 20,7 SÓ: 0,91</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:199 ZS: 5,7 TZS: 2 FH: 7,3 SZH:28,6 CK:1,6 SÓ: 0,87</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,15</p>	<p>Zöldfűszeres 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: 8,1 SÓ: 0,84</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,12</p>			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 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 **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.