

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	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 Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 266 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH:4,5 SZH:53,7 CK: 24,5 SÓ: 0,77</p>	<p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 319 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:64,7 CK: 24,6 SÓ: 0,93</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>	<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 Fokhagymás csirkescsíkok Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:548 ZS: 20,1 TZS: 3,1 FH: 24 SZH:61,6 CK:9,6 SÓ: 1,71</p>	<p>Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 442 ZS: 15,1 TZS: 4,9 FH: 13,1 SZH:58,5 CK: 7,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Párolt karotta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 523 ZS: 14,4 TZS: 2,4 FH:25 SZH:74,3 CK: 21,6 SÓ: 1,15</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Sertésfásírt Kapormártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 602 ZS: 23,5 TZS: 6,6 FH: 14,1 SZH:81,9 CK: 27,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Zöldborsó krémleves Kenyerkocka Natúr sertés szelet Kukoricás rizs Csemegeborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 473 ZS: 18 TZS: 8,1 FH: 23,7 SZH: 51,3 CK: 3,5 SÓ: 2,6</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 zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:190 ZS: 5,3 TZS: 1,9 FH: 6,6 SZH:27,6 CK:0,9 SÓ: 0,94</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>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>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>	<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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kkal/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

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Méz Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:346 ZS: 5 TZS: 1,1 FH: 4,9 SZH:70,3 CK:30,1 SÓ: 0,97	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 202 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 6,7 SZH:34,6 CK: 8,2 SÓ: 1,47	Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 309 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH:4,4 SZH:61,7 CK: 25,3 SÓ: 0,98	Gyümölcsstea Margarin Zsemle Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 3,5 TZS: 0,9 FH: 4,8 SZH:38,4 CK: 8,1 SÓ: 0,77	Gyümölcsstea Sárgarépakrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 183 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,1 SZH: 35,6 CK: 8,1 SÓ: 0,96	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Zellerkrémleves Kenyérkocka Tarhonyás hús Csalamádé Szőlő <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:501 ZS: 18 TZS: 4,3 FH: 14,4 SZH:66,8 CK:17,7 SÓ: 1,87	Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 399 ZS: 15,1 TZS: 4,6 FH: 12,8 SZH:50,6 CK: 3,1 SÓ: 1,87	Nyári almaleves Natur sertés szelet Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 480 ZS: 15,2 TZS: 7,8 FH:21,3 SZH:61 CK: 22,9 SÓ: 1,58	Csirkeraguleves Darás metélt Gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 446 ZS: 9,7 TZS: 1,2 FH: 15,9 SZH:71,4 CK: 14,4 SÓ: 0,52	Limonádé Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 355 ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 16,7 SZH: 59,4 CK: 19,6 SÓ: 0,68	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:159 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:26 CK:0,4 SÓ: 0,86	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,7 SZH:31,4 CK: 1,4 SÓ: 1,27	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,09	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 192 ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,6 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1	Zöldfűszeres margarin Zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,9 SZH: 36,8 CK: 7,7 SÓ: 0,81	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás 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

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:329 ZS: 5 TZS: 1,1 FH: 4,9 SZH:64,8 CK:23,7 SÓ: 0,98	Gyümölcs tea Sárgarépa krém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 202 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH:38,9 CK: 8,4 SÓ: 0,76	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 197 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:3,9 SZH:33,3 CK: 7,8 SÓ: 1,06	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 308 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:63,1 CK: 25,6 SÓ: 1,13	Gyümölcs tea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,2 SZH: 34,1 CK: 7,8 SÓ: 1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:493 ZS: 13,7 TZS: 5,9 FH: 14,6 SZH:75 CK:26,5 SÓ: 1,85	Köménymag leves Kenyérkocka Sertés ragu Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 466 ZS: 21,7 TZS: 4,6 FH: 15,6 SZH:50,5 CK: 11 SÓ: 1,74	Kassai burgonyaleves Mákszórat Szélesmetélt Alma Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,8,10,11,12 EN: 678 ZS: 23,8 TZS: 5,2 FH:13,2 SZH:100,2 CK: 25,5 SÓ: 1,72	Zöldség krémleves Kenyérkocka Natúr sertés szelet Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 525 ZS: 20,5 TZS: 8,4 FH: 20,9 SZH:61,4 CK: 10,9 SÓ: 2,08	Zöldségleves Zöldségvagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 283 ZS: 6,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 47,7 CK: 5,9 SÓ: 1,85	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,12 EN:197 ZS: 5,3 TZS: 1,9 FH: 6,6 SZH:29,1 CK:1,7 SÓ: 0,94	Margarin Félbarna kenyér Szilva <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH:36 CK: 11 SÓ: 0,74	Sertéspárizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 211 ZS: 6,1 TZS: 2 FH:6,8 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,1	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	Magyaros margarinkrém Zsemle Szilva <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 232 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 5,1 SZH: 40,6 CK: 11,1 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételallergiamentesség fenntartásáért, 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 étel fénypéces receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:308 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,2 SZH:62,2 CK:25,4 SÓ: 0,98	Gyümölcs tea Zöldfűszeres margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,5 SZH:37,2 CK: 8,1 SÓ: 0,81		Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 327 ZS: 5 TZS: 1,1 FH: 4,1 SZH:67 CK: 29,8 SÓ: 1,17	Gyümölcs tea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 183 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,7 CK: 8,1 SÓ: 0,81		
EBÉD	Édes gyökekrémleves Pirított kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:485 ZS: 17,5 TZS: 4,5 FH: 14,2 SZH:65,3 CK:8,6 SÓ: 0,97	Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 500 ZS: 19,6 TZS: 7,4 FH: 17,4 SZH:61,1 CK: 6,9 SÓ: 3,77	ÜNNEPNAP	Csontleves Sertésfasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva <u>Allergének:</u> 1,6,8,10,11,12 EN: 535 ZS: 16,6 TZS: 4,1 FH: 22,1 SZH:67,1 CK: 12,3 SÓ: 1,7	Lebbencsleves Tejberizs rizsitalból Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 334 ZS: 4,7 TZS: 1,5 FH: 3,8 SZH: 69,3 CK: 28,1 SÓ: 0,55		
UZSONNA	Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN:173 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,2 SZH:26,8 CK:0,7 SÓ: 1,06	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 165 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 7 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,32		Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 212 ZS: 5,9 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,08	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 178 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH: 32,6 CK: 7,4 SÓ: 0,79		

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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kkal/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. 10. 28.–2024. 11. 03.

	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 Magyaros margarinkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 222 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,8 SZH:38,4 CK: 8,4 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 1,9 TZS: 0,4 FH:7,5 SZH:37,6 CK: 8,4 SÓ: 0,78</p>	<p>Tejbedara rizsitalból Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 2,3 TZS: 0,6 FH: 2,6 SZH:47,7 CK: 25,2 SÓ: 0,35</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sertés pörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:451 ZS: 18,5 TZS: 6,5 FH: 15 SZH:51,8 CK:7,4 SÓ: 1,67</p>	<p>Paradicsomleves Natúr csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 498 ZS: 12,6 TZS: 1,7 FH: 24,1 SZH:70,7 CK: 21,6 SÓ: 1,21</p>	<p>Karamellás körteleves Serpényös burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 435 ZS: 11,4 TZS: 4,3 FH:10,8 SZH:69,9 CK: 25,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Spagetti Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 497 ZS: 18,3 TZS: 2,1 FH: 12,8 SZH:67,4 CK: 15,4 SÓ: 1,35</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:212 ZS: 5,3 TZS: 1,8 FH: 7,4 SZH:31,7 CK:1,2 SÓ: 0,99</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 margarin Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH:4,1 SZH:33,5 CK: 7,4 SÓ: 0,98</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>	<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>	<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. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed 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.