

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - 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> 1,3,7,8,11</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>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN:461 ZS: 9,8 TZS: 1,3 FH: 23,9 SZH:64,2 CK:12,6 SÓ: 1,31</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 18,5 TZS: 2,2 FH: 17 SZH:55,6 CK: 7,4 SÓ: 2,04</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 533 ZS: 16,9 TZS: 2,9 FH:25,4 SZH:69 CK: 16,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Csirkefasírt Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,12</p> <p>EN: 515 ZS: 18,5 TZS: 6 FH: 19,3 SZH:62,9 CK: 19 SÓ: 2,27</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 676 ZS: 32,2 TZS: 10,6 FH: 21,8 SZH: 73,5 CK: 10,9 SÓ: 1,96</p>		
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:140 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 6,2 SZH:23 CK:0,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 1,08</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>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 171 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,26</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>		

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, 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:352 ZS:10,1 TZS:6 FH:10,2 SZH:52,4 CK:26,8 SÓ:0,8</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>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11</p> <p>EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67</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> 1,3,7,10,12</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 zsemlekocka Tarhonyás csirkehús Csalamádé Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:500 ZS:14,9 TZS:2,5 FH:19,4 SZH:68,6 CK:22,9 SÓ:1,42</p>	<p>Zöldségleves Fokhagymás csirke aprópecsenye Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:356 ZS:9,2 TZS:2,2 FH:17,4 SZH:47,1 CK:3,2 SÓ:0,88</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott csirkemell Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:601 ZS:8,8 TZS:1,7 FH:28,5 SZH:99 CK:30,8 SÓ:0,86</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</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> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</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> 1,5,7,8</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>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,4 TZS:1 FH:7,1 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,16</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:170 ZS:3,5 TZS:1 FH:7 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22</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>

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. 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; 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. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11 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: 212 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8 SZH:40 CK: 9 SÓ: 0,85	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 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 csirkeleves Bulgur Csemegeborka <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,10,11,12 EN:450 ZS: 8,8 TZS: 1,6 FH: 17,9 SZH:68,7 CK:26,7 SÓ: 1,25	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Natúr szárnyas ragu Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 434 ZS: 17,5 TZS: 2,5 FH: 19,2 SZH:46,1 CK: 11 SÓ: 1,18	Tejfőlés burgonyaleves Mák szórat Hosszúmetélt Alma Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12 EN: 576 ZS: 15 TZS: 2,9 FH:13,8 SZH:93,8 CK: 31,4 SÓ: 0,54	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12,14 EN: 637 ZS: 25,7 TZS: 4,5 FH: 19,2 SZH:79,6 CK: 9,8 SÓ: 2,08	Daragaluska leves Sajtos zöldségvagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 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	Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:157 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,2 SZH:22,9 CK:1,1 SÓ: 0,96	Sajtos rúd Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11 EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,3 SZH:37,6 CK: 14,2 SÓ: 1,06	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóborka <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:

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, 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. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11</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> 1,3,7,10</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 Pirított kenyérkocka Bolognai csirkeragu Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:526 ZS:18,7 TZS:6,3 FH:26,1 SZH:61,9 CK:11,5 SÓ:1,36</p>	<p>Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta csirke Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:436 ZS:19,5 TZS:4,8 FH:16,2 SZH:45,9 CK:5,5 SÓ:3,33</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:488 ZS:9,3 TZS:1,3 FH:24,8 SZH:68,7 CK:14,5 SÓ:1,42</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,12</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>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:170 ZS:3,5 TZS:1 FH:7 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:177 ZS:3,8 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:27,4 CK:1,2 SÓ:1,08</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11,12</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>

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 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

Sertéshúsmentes étrend - 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> 1,5,7,8</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 Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:370 ZS: 10,3 TZS: 2,6 FH: 17,7 SZH:49,8 CK:10,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</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 csirkehússal Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 459 ZS: 14,1 TZS: 2,5 FH:16,7 SZH:63,4 CK: 25,2 SÓ: 1,57</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 508 ZS: 18,8 TZS: 3,1 FH: 17,9 SZH:64,9 CK: 20,7 SÓ: 0,82</p>	ÜNNEPNAP			
UZSONNA	<p>Magyaros margarinkrém Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:180 ZS: 5 TZS: 1,4 FH: 4,9 SZH:28,2 CK:1,1 SÓ: 0,89</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 6,8 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,22</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>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>				

Allergenjelölés 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. Szezám-mag; 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 (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.