

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

| | 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>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p> | <p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p> | <p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10</p> <p>EN:203 ZS:3,3 TZS:0,5 FH:7,6 SZH:33,9 CK:8,4 SÓ:0,89</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:210 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:34 CK:8,4 SÓ:0,79</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>Almalé 100%-os Szárnyas rizses hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:455 ZS:14,7 TZS:1,9 FH:14,4 SZH:64,5 CK:26,3 SÓ:1,2</p> | <p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:451 ZS:12,7 TZS:1,9 FH:22,8 SZH:56,6 CK:11,1 SÓ:1,37</p> | <p>Zöldségleves Főtt csirkemell szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:402 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:22,3 SZH:61,7 CK:22,7 SÓ:0,67</p> | <p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:805 ZS:17,4 TZS:1,7 FH:27,9 SZH:131,9 CK:40,9 SÓ:1,9</p> | <p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:395 ZS:10,9 TZS:4,5 FH:20,5 SZH:49,4 CK:8,4 SÓ:0,89</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:159 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1 SZH:27,9 CK:1 SÓ:0,94</p> | <p>Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:239 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:30,6 CK:0,6 SÓ:1,05</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>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11,12</p> <p>EN:214 ZS:7,3 TZS:3,8 FH:5,8 SZH:31 CK:2,1 SÓ:0,78</p> | <p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8</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: 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 elnézésekért 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. 11. 11.–2024. 11. 17.

| | 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 Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,35</p> | <p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH:7,8 SZH:34 CK: 8,8 SÓ: 0,78</p> | <p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 165 ZS: 3,4 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH:25,2 CK: 15,2 SÓ: 0,36</p> | <p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 3,9 TZS: 0,8 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,9 SÓ: 0,93</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| EBÉD | <p>Zöldségrépaleves Pirított zsemlekocka Csirkepörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:440 ZS: 10,4 TZS: 2,2 FH: 22,5 SZH:62,7 CK:9,2 SÓ: 1,46</p> | <p>Zöldborsóleves Húsgombóc csirkehússal Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 396 ZS: 10,2 TZS: 1,5 FH: 17,5 SZH:54,8 CK: 21,3 SÓ: 0,99</p> | <p>Almás szilvakerépleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12,14</p> <p>EN: 653 ZS: 22,6 TZS: 3 FH:16,9 SZH:93,7 CK: 29,7 SÓ: 1,94</p> | <p>Daragaluska leves Csirkefasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 492 ZS: 9,8 TZS: 1,4 FH: 25 SZH:68,3 CK: 4,4 SÓ: 1,32</p> | <p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 669 ZS: 12,1 TZS: 2,4 FH: 15,8 SZH: 102,6 CK: 29,5 SÓ: 1,85</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,9 SZH:25,9 CK: 0,6 SÓ: 1,05</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>Sajtkrém Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 193 ZS: 4,1 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:32,1 CK: 2,2 SÓ: 0,84</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: 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, 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. 11. 18.–2024. 11. 24.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|--|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:323 ZS: 8,5 TZS: 4,2 FH: 10,5 SZH:48,1 CK:27,4 SÓ: 0,72</p> | <p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,89</p> | <p>Gyümölcsstea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH:4,5 SZH:35,3 CK: 7,8 SÓ: 1,14</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8 SZH:40 CK: 9 SÓ: 0,85</p> | <p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,1 TZS: 1,1 FH: 6,8 SZH: 37,6 CK: 12,4 SÓ: 0,7</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>Lebbencsleves Fokhagymás csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:354 ZS: 10 TZS: 2,3 FH: 17,8 SZH:46 CK:11,3 SÓ: 0,9</p> | <p>Édes gyökekrémleves Pirított kenyérkocka Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 519 ZS: 7,6 TZS: 1,6 FH: 26,9 SZH:81,1 CK: 9,6 SÓ: 0,97</p> | <p>Csirkerağuleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 479 ZS: 9 TZS: 4,9 FH:22,6 SZH:76,9 CK: 32,9 SÓ: 0,69</p> | <p>Paradicsomleves Rakott karfiol csirkehússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 444 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 17,3 SZH:53,8 CK: 18,8 SÓ: 0,63</p> | <p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 367 ZS: 10,8 TZS: 4,7 FH: 11,3 SZH: 50,4 CK: 20,9 SÓ: 0,62</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 Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:169 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,7 SZH:26,8 CK:1,3 SÓ: 0,83</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>Reszelt sajt Margarin Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH:9,6 SZH:30,1 CK: 1,6 SÓ: 1,01</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>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH: 33 CK: 9,1 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 elnézésekérjük, 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

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

| | 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 Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:39,9 CK: 13,7 SÓ: 0,61</p> | <p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p> | <p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,05</p> | <p>Gyümölcsstea 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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt csirkehússal Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:371 ZS: 8,1 TZS: 1,9 FH: 20,2 SZH:49,4 CK:4 SÓ: 1,92</p> | <p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 568 ZS: 19,7 TZS: 6,4 FH: 32,3 SZH:63,2 CK: 7,2 SÓ: 1,37</p> | <p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Orsó tészta Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 432 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:25,4 SZH:63 CK: 26,4 SÓ: 1,22</p> | <p>Csontleves Csirkefasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 468 ZS: 10,8 TZS: 2,3 FH: 26,5 SZH:62 CK: 9,8 SÓ: 1,63</p> | <p>Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,9,10,12</p> <p>EN: 573 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 12,1 SZH: 109,2 CK: 40,4 SÓ: 1,07</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>Libaszí Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:130 ZS: 0,6 TZS: 0,2 FH: 3,9 SZH:26,4 CK:0,9 SÓ: 0,65</p> | <p>Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p> | <p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 3,4 TZS: 1 FH:7,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p> | <p>Magyaros túrókrém Császárszsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 210 ZS: 5,3 TZS: 2,5 FH: 8,8 SZH:30,9 CK: 2,5 SÓ: 0,75</p> | <p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63</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 kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás 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.