

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Brokkolikrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:196 ZS:1,8 TZS:0,9 FH:5,1 SZH:37,6 CK:8,2 SÓ:0,78	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:412 ZS:9,8 TZS:3,3 FH:19,9 SZH:55,7 CK:11,8 SÓ:0,95	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:430 ZS:16 TZS:3,3 FH:15 SZH:54,4 CK:7,3 SÓ:1,71	Zöldséges lencseleves (1,10) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:720 ZS:32,2 TZS:9,2 FH:22,9 SZH:83,6 CK:10,6 SÓ:1,8	Köménymaglevés (1) Pirított kenyérkocka (1) Rakott kelkáposzta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:481 ZS:23 TZS:6,2 FH:16,4 SZH:51,8 CK:12,1 SÓ:0,74	Paradicsomleves (1,3,9) Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Mikulás desszert (1,6) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:413 ZS:13 TZS:3,4 FH:7,3 SZH:62,8 CK:22,6 SÓ:1,29	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:227 ZS:5,5 TZS:2,1 FH:8,2 SZH:35,9 CK:0,9 SÓ:1,06	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:200 ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:28 CK:0,6 SÓ:1,12	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:3,3 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2 SZH:26 CK:0,5 SÓ:1,12	Tengeri sós kukoricacsaknack Mandarin <u>Allergének:</u> EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:165 ZS:3,4 TZS:2,1 FH:8,1 SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:186 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:34,9 CK:8,4 SÓ:0,9	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:243 ZS:6 TZS:2,3 FH:6,1 SZH:38,3 CK:9 SÓ:0,75	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:3,5 TZS:1 FH:6,8 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,22	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:5,9 TZS:2 FH:7,2 SZH:37,9 CK:8,1 SÓ:1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sertéspaprikás (1,7) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:432 ZS:18,1 TZS:5,2 FH:14,4 SZH:46,1 CK:2,2 SÓ:0,87	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirke gyros Friss saláta Joghurt öntet (7) Pirított burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:480 ZS:17,2 TZS:2,7 FH:26,9 SZH:45,2 CK:5,4 SÓ:1,91	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:401 ZS:10,1 TZS:1,9 FH:15,3 SZH:59 CK:17,5 SÓ:0,73	Sárgaborsó krémleves (1) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:588 ZS:21,8 TZS:9,8 FH:20 SZH:69,5 CK:10,6 SÓ:1,35	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:512 ZS:11,3 TZS:1,6 FH:17,7 SZH:81,9 CK:29 SÓ:1,23	Narancslé 100%-os Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:540 ZS:21 TZS:7,7 FH:21,8 SZH:61,8 CK:25 SÓ:0,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:164 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7 SZH:26,5 CK:1 SÓ:0,87	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27,5 CK:0,7 SÓ:1	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:6,1 TZS:2 FH:6,7 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,1	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:212 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,05	Mandarin Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 6,7 EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:178 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5 SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:338 ZS:10,2 TZS:4,7 FH:10,3 SZH:48,4 CK:26,4 SÓ:0,8	Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:225 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:39,2 CK:9,5 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <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 Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,2 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,22	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:419 ZS:11 TZS:3 FH:12,9 SZH:66,1 CK:26,7 SÓ:0,36	Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:451 ZS:13,4 TZS:5,8 FH:18,8 SZH:65,6 CK:28,9 SÓ:1,65	Csontleves (1,3,9,12) Szabolcsi töltött káposzta (12) Tejföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (6) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:441 ZS:17,4 TZS:8 FH:15,2 SZH:54,7 CK:24,2 SÓ:2,87	Zöldséges karfiolleves (1,7,9) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:385 ZS:12,3 TZS:4,2 FH:11,3 SZH:52,2 CK:7,7 SÓ:1,56	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:558 ZS:17,5 TZS:2,4 FH:13,4 SZH:85,4 CK:26,5 SÓ:1,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:192 ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:28,2 CK:1,3 SÓ:0,94	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1	Piskóta szelet (1,3,6,7) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:140 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2,2 SZH:22,1 CK:17,2 SÓ:0,13	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 12. 22.–2025. 12. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6,2 SZH:33,8 CK:7,8 SÓ:1,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Fahéjas almaleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:400 ZS:15,1 TZS:6,2 FH:11,4 SZH:51,2 CK:23,7 SÓ:2,43	Daragaluska leves (1,3,9,12) Rakott zöldbab (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:354 ZS:19,7 TZS:5,8 FH:14,9 SZH:28,5 CK:2,7 SÓ:0,45	PIHENŐ NAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:165 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,3 SZH:29,4 CK:1,3 SÓ:0,8	Túró rudi (6,7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:236 ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6 SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Óvoda

2025. 12. 29.–2026. 01. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Bácsi rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:522
ZS:20 TZS:5,8 FH:15,4
SZH:68,8 CK:26,6 SÓ:1,33

Almalé 100%-os
Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:450
ZS:11,6 TZS:2,5 FH:18,1
SZH:67,5 CK:29,5 SÓ:0,42

Zöldségleves (1,3,12)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Körte

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:440
ZS:11,1 TZS:2,9 FH:17,4
SZH:62,9 CK:8,9 SÓ:1,41

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:195
ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,6
SZH:26,9 CK:0,7 SÓ:1,1

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:166
ZS:3,5 TZS:2,1 FH:4,8
SZH:27,4 CK:0,7 SÓ:0,74

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:190
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,4
SZH:27,2 CK:1,3 SÓ:1,04

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.