

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tojásmentes- Óvoda

2023. 10. 02.–2023. 10. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:228 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:38 CK:9 SÓ: 0,89</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:50,9 CK: 24,8 SÓ: 1,13</p>	<p>Tejeskávé Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH:10,2 SZH:50 CK: 19,9 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: 194 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:33,6 CK: 8,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 203 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,2 SZH: 34,9 CK: 7,8 SÓ: 0,96</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:363 ZS: 12,3 TZS: 2,9 FH: 16,5 SZH:44,5 CK:13,8 SÓ: 1,09</p>	<p>Magyaros gombaleves Fűszeres csirke csíkok Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 405 ZS: 10 TZS: 2 FH: 26,5 SZH:50,2 CK: 9,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Eper krémleves Tavaszi rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 498 ZS: 17,8 TZS: 4,7 FH:15,8 SZH:67,7 CK: 22,2 SÓ: 1,83</p>	<p>Frankfurti leves Tejbedara Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 412 ZS: 13,7 TZS: 6 FH: 14 SZH:53 CK: 31,2 SÓ: 1,49</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai ragu Főtt tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 499 ZS: 14,4 TZS: 5,2 FH: 18,6 SZH: 69,6 CK: 7,4 SÓ: 1,54</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:175 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ: 1,18</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 6,5 TZS: 2,3 FH:6,4 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,22</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 5,3 SZH:30,7 CK: 1,3 SÓ: 0,95</p>	<p>Alma Keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 124 ZS: 3,6 TZS: 0,4 FH: 1,1 SZH: 21 CK: 11 SÓ: 0,19</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 elnézésekért 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

Tojásmentes- Óvoda

2023. 10. 09.–2023. 10. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 10,5 SZH:51,3 CK:21,8 SÓ: 0,91</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 3,8 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,86</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3 TZS: 1,8 FH:7,8 SZH:34,1 CK: 8 SÓ: 0,82</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 197 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 3,9 SZH: 33,3 CK: 7,8 SÓ: 1,06</p>		
EBÉD	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Sertéspörkölt Főtt tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:481 ZS: 19,9 TZS: 4,4 FH: 13,2 SZH:60,3 CK:4,3 SÓ: 2,06</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Főtt burgonya Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 521 ZS: 16,8 TZS: 3,9 FH: 16,9 SZH:72,6 CK: 20 SÓ: 1,77</p>	<p>Meggyleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 491 ZS: 12,1 TZS: 2,2 FH:15,8 SZH:78,8 CK: 24,3 SÓ: 1,18</p>	<p>Tavaszi leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,8,9,10,11</p> <p>EN: 396 ZS: 11,4 TZS: 2,4 FH: 22,4 SZH:50,5 CK: 0,5 SÓ: 2,61</p>	<p>Hamis gulyás leves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 651 ZS: 11 TZS: 1,6 FH: 15,7 SZH: 99,1 CK: 27,6 SÓ: 2,13</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH:27,6 CK:0,8 SÓ: 1</p>	<p>Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 149 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 3,9 SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH:7 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,17</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 5,9 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,47</p>	<p>Brokkolis zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH: 4,9 SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,05</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. Szezám; 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tojásmentes- Óvoda

2023. 10. 16.–2023. 10. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:327 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:55,4 CK:26,3 SÓ: 0,93</p>	<p>Karamellás tej Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 291 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 10,1 SZH:49,9 CK: 20,8 SÓ: 0,91</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,4 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,2 SZH:33,8 CK: 8,7 SÓ: 0,94</p>	<p>Gyümölcsstea Karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,8 CK: 7,8 SÓ: 1,1</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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Natúr csirke csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:472 ZS: 14,9 TZS: 3,6 FH: 19,3 SZH:60,2 CK:15,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás mártás Főtt sertés szelet Tört burgonya Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 476 ZS: 16,5 TZS: 2,9 FH: 19,3 SZH:59,2 CK: 17 SÓ: 1,48</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 474 ZS: 16,4 TZS: 4,1 FH:10,6 SZH:67,9 CK: 8,6 SÓ: 0,65</p>	<p>Édesgyökér krémleves Kenyérkocka Natúr csirkemell Kukoricás rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 419 ZS: 9,2 TZS: 1,9 FH: 26,4 SZH:56,4 CK: 3,1 SÓ: 2,77</p>	<p>Tavaszi leves Roston sült csirkemell Sós kamartás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 338 ZS: 7 TZS: 1,5 FH: 23 SZH: 42 CK: 12,3 SÓ: 1,16</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 Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:180 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 5,6 SZH:29,1 CK:1,5 SÓ: 1,29</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 175 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH:26,5 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,4 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,27</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH: 36 CK: 10,8 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>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tojásmentes- Óvoda

2023. 10. 23.–2023. 10. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 10,2 SZH: 50 CK: 19,9 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 3,7 TZS: 1,3 FH: 6,7 SZH: 34,8 CK: 8,3 SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 6,8 SZH: 34,7 CK: 8,6 SÓ: 1,07</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 201 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 1,06</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Főtt tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,11</p> <p>EN: 531 ZS: 20,5 TZS: 6,4 FH: 14,4 SZH: 68,8 CK: 7,8 SÓ: 1,97</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 540 ZS: 19,2 TZS: 5,4 FH: 19,9 SZH: 65,7 CK: 6,7 SÓ: 1,68</p>	<p>Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 590 ZS: 18,9 TZS: 5,3 FH: 26,4 SZH: 74 CK: 13 SÓ: 1,91</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Tejberizs rizsitalal Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 415 ZS: 4,5 TZS: 0,7 FH: 6,2 SZH: 86 CK: 22 SÓ: 0,76</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 180 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,6 SZH: 27,6 CK: 0,8 SÓ: 0,83</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,6 SZH: 27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,35</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,17</p>	<p>Banán Sós tallér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 189 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 1,6 SZH: 40,9 CK: 24,2 SÓ: 0,16</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 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojásmentes- Óvoda

2023. 10. 30.–2023. 11. 05.

	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:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH:33,7 CK: 8,5 SÓ: 1,01</p>		<p>Karamellás tej Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 328 ZS: 9,8 TZS: 6 FH: 9,6 SZH:45,8 CK: 20,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Natúr csirkemell Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:444 ZS: 6,4 TZS: 1,8 FH: 28,7 SZH:64,4 CK:16 SÓ: 1,41</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 444 ZS: 17,6 TZS: 3,8 FH: 12,1 SZH:56,7 CK: 5,9 SÓ: 1,82</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 515 ZS: 20,8 TZS: 5,6 FH: 17,2 SZH:60,7 CK: 18,8 SÓ: 1,03</p>	<p>Zöldborsókrémleves Píritott kenyérbocsa Rántott csirkemell Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 577 ZS: 10,4 TZS: 2,1 FH: 28,7 SZH: 91 CK: 3,9 SÓ: 1,74</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:175 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 5,6 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ: 1,29</p>	<p>Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:31,4 CK: 0,6 SÓ: 0,76</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18</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. Csillagfű; 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.