

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-30-30g CH Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI			Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Gyümölcsstea édesítőszerrel Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Zöldpaprika		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 189 ZS: 3,1 SZH: 31,4 TZS: 1,6 CK: 1,2 FH: 6,8 SÓ: 1	EN: 215 ZS: 6,7 SZH: 31,4 TZS: 3,8 CK: 1,2 FH: 5,3 SÓ: 1,1	EN: 210 ZS: 4,7 SZH: 31,5 TZS: 1,4 CK: 0,6 FH: 6,9 SÓ: 1	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Almaleves édesítőszerrel Bácskai rizseshús 12dkg (24g C Csemege uborka éd. 5 dkg (1 g CH)	Frankfurti leves 1,5dl (6g CH) Darás metélt 8 dkg (22g CH) Extra dzsem édesítőszerrel	Újhagymás burgonyakrémleves 1,5 dl Paradicsomos tonhalas ragu éd. Spagetti tészta 8 dkg		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 277 ZS: 12 SZH: 31,9 TZS: 3,9 CK: 1,9 FH: 9,4 SÓ: 1,2	EN: 282 ZS: 12,7 SZH: 31,2 TZS: 4 CK: 4 FH: 7,9 SÓ: 0,4	EN: 251 ZS: 5,7 SZH: 30,9 TZS: 1,3 CK: 3,9 FH: 18,4 SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA			Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Zöldpaprika	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kígyóuborka	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg Alma 8 dkg (6 g CH)		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 223 ZS: 6,6 SZH: 31,9 TZS: 2,3 CK: 0,7 FH: 7,1 SÓ: 1,4	EN: 236 ZS: 7,4 SZH: 31 TZS: 4 CK: 0,4 FH: 9,9 SÓ: 1,3	EN: 187 ZS: 3 SZH: 31,7 TZS: 1,6 CK: 6,6 FH: 6,4 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-30-30g CH Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea édesítőszerrel Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,12 EN:195 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:31,2 CK:0,6 SÓ: 1,4	Gyümölcsstea édesítőszerrel Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 174 ZS: 2,2 TZS: 0,4 FH: 4,6 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1	Gyümölcsstea édesítőszerrel Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 198 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea édesítőszerrel Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 184 ZS: 3,1 TZS: 1,7 FH: 5,2 SZH:31,8 CK: 1,6 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea édesítőszerrel Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 203 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 6 SZH: 31,5 CK: 1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Köménymaglevés 2 dl (4 g CH) Sajtos csirkeraгу Párolt rizs 8dkg-22g CH <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:328 ZS: 15,5 TZS: 3,3 FH: 16,1 SZH:30,4 CK:1,4 SÓ: 1,3	Kertészleves 1,5 dl (3 g CH) Húsgombóc 1db Paradicsommártás éd. 1dl Főtt burgonya 10dkg-18g CH <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 313 ZS: 12,9 TZS: 3,2 FH: 12,9 SZH:33,6 CK: 1,5 SÓ: 0,2	Gulyásleves 2 dl (10 g CH) Tejbedara édesítőszerrel Kakaó szórat édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 305 ZS: 10,9 TZS: 4,4 FH:15,3 SZH:31,4 CK: 8,7 SÓ: 0,3	Daragaluska leves 2 dl (8 g CH) Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék 1,5 dl (23g CH) <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11 EN: 299 ZS: 11,8 TZS: 2,6 FH: 18,5 SZH:31,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4	Eperkrémleves éd. 1,5dl (8g CH) Sertéspörkölt 1,2dl-4g CH Tört burgonya 8 dkg (15 g CH) Káposztasaláta éd. 4dkg-2g CH <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 315 ZS: 13,7 TZS: 4,1 FH: 14,2 SZH: 29,5 CK: 5,8 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:216 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 5,4 SZH:31,6 CK:1,1 SÓ: 1,1	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 9,3 SZH:31,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 200 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:7,7 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 6,3 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 183 ZS: 3,1 TZS: 1,7 FH: 5,2 SZH: 31,6 CK: 1,4 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-30-30g CH Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,12 EN:176 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 4,7 SZH:31,2 CK:0,6 SÓ: 1	Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 170 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:31 CK: 5,8 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea édesítőszerrel Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 217 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH:5,5 SZH:31,7 CK: 1,2 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea édesítőszerrel Citrusos túrókrém édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 197 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,4 SZH:31,8 CK: 0,7 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea édesítőszerrel Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 204 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7,7 SZH: 32 CK: 1,1 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Lebbencsleves 2 dl (11 g CH) Rakott brokkoli 20dkg-19g CH <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:389 ZS: 20,8 TZS: 6,6 FH: 16,5 SZH:30,4 CK:2,5 SÓ: 0,3	Zöldborsóleves 1,5 dl (6g CH) Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya 10 dkg (19 g CH) Házi vegyes saláta éd. 6dkg-3g Ch <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 407 ZS: 21,6 TZS: 7 FH: 18,6 SZH:31,3 CK: 0,9 SÓ: 1,5	Nyírségi gombóclevés 1,5 dl (7 Darás metélt 8 dkg (22g CH) Gyümölcsöntet édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 269 ZS: 10,2 TZS: 3 FH:10 SZH:31 CK: 3,2 SÓ: 0,2	Tavaszi leves 1,5 dl (4 g CH) Főtt tojás Sóskamártás éd.1,5dl-5g CH Főtt burgonya 12dkg-22g CH <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 269 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 10,4 SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 0,2	Édes gyökekrémleves éd. 1,5 dl Natúr halfilé Kukoricás rizs 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12 EN: 259 ZS: 6,6 TZS: 1,5 FH: 17,9 SZH: 31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:191 ZS: 3,1 TZS: 1,6 FH: 7 SZH:31,8 CK:1 SÓ: 1	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 201 ZS: 4,4 TZS: 1,8 FH: 6,5 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH:6,8 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 7,3 SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,4	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 252 ZS: 9 TZS: 5,6 FH: 8,4 SZH: 32,5 CK: 1,9 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-30-30g CH Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea édesítőszerrel Karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Gyümölcs tea édesítőszerrel Zalakrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (Gyümölcs tea édesítőszerrel Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Gyümölcs tea édesítőszerrel Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,5,7,8,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:202 ZS:4,8 TZS:0,6 FH:4,9 SZH:32,7 CK:0,6 SÓ:1,2	EN:199 ZS:4,5 TZS:1,5 FH:6,2 SZH:31,3 CK:0,8 SÓ:1,2	EN:170 ZS:2,7 TZS:0,8 FH:3,8 SZH:31 CK:5,8 SÓ:0,8	EN:193 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,9 SZH:31,5 CK:1,1 SÓ:1	EN:206 ZS:4,7 TZS:0,9 FH:6,2 SZH:31,5 CK:1 SÓ:1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Almaleves édesítőszerrel Zöldséges rizseshús 10dkg-20g Cékla savanyúság édesítőszerrel	Kakukkfűves hagymakrémleves 1, Bolognai sertésragu éd. 1dl Spagetti tészta 10dkg-22g CH Reszelt sajt	Tejfőles zöldbableves 1,5 dl (Pincepörkölt 2 dl (24g CH) Házi vegyes saláta éd. 6dkg-3g CH	Csontleves 2,5 dl (9 g CH) Sertésfásírt Sárgarépa főzelék édesítőszerrel	Zöldségleves 1,5 dl (3 g CH) Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizibiz 12 dkg		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:234 ZS:9,2 TZS:2,8 FH:8,3 SZH:30,5 CK:2,9 SÓ:0,6	EN:383 ZS:19,5 TZS:7,2 FH:18,2 SZH:33 CK:4,2 SÓ:0,8	EN:348 ZS:16,5 TZS:4,9 FH:14,6 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ:1,1	EN:347 ZS:18,2 TZS:4,1 FH:13,2 SZH:31,2 CK:2,1 SÓ:2,1	EN:378 ZS:18,2 TZS:5,6 FH:21 SZH:32,1 CK:2 SÓ:1,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg Alma 8 dkg (6 g CH)		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:218 ZS:6,8 TZS:3,8 FH:5,5 SZH:31,8 CK:1,1 SÓ:1,1	EN:241 ZS:7,9 TZS:4,2 FH:9,3 SZH:31,2 CK:0,5 SÓ:1,4	EN:217 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:6,9 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ:1,3	EN:219 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:6,9 SZH:31,1 CK:0,4 SÓ:1,4	EN:213 ZS:6,6 TZS:3,8 FH:4,8 SZH:31,7 CK:6,6 SÓ:1	EN: ZS: SZH:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-30-30g CH Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem 1 db Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:170 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:31 CK:5,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 189 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH:31,8 CK: 1,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Petrezselymes vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 200 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH:5,1 SZH:31,2 CK: 1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,3 TZS: 0,6 FH: 8,2 SZH:31,6 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 211 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 6,9 SZH: 31,7 CK: 0,6 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves 1,5 dl (10 g CH) Natúr csirke csíkok Finomfőzelék éd. 1,5dl - 16g CH Alma 8 dkg (6 g CH)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:270 ZS: 6,8 TZS: 1,8 FH: 17,5 SZH:32,6 CK:6,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta 10 dkg (22 g Csemege uborka éd. 5 dkg (1 g CH)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 282 ZS: 12 TZS: 2,5 FH: 10,5 SZH:31,7 CK: 1,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tojásleves 2 dl (4 g CH) Erdélyi rakott káposzta 20dkg- Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 29 TZS: 9,8 FH:16,8 SZH:29,3 CK: 4,1 SÓ: 3</p>	<p>Paradicsomleves éd. 2 dl (9 g Natúr sertés szelet Petrezselymes burgonya 10dkg Házi csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 375 ZS: 17,7 TZS: 3 FH: 19,3 SZH:31,9 CK: 3,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldborsókrémleves 1,5 dl (9g CH) Csikós sertés tokány 1dl Párolt rizs fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 347 ZS: 16,3 TZS: 5,2 FH: 14,8 SZH: 33,7 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:200 ZS: 4,4 TZS: 1,8 FH: 6,5 SZH:31,8 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 7,6 TZS: 2,7 FH: 6,8 SZH:30,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 200 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:7,7 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 9,9 SZH:31,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,1 TZS: 3 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 6,2 SÓ: 0,7</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.