

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes étrend - Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé Méz Margarin Félbarna kenyér		Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 353 ZS: 5,4 SZH: 63,4	EN: 225 ZS: 6,6 SZH: 34,9	EN: 212 ZS: 4,6 SZH: 33,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 2,4 CK: 36,1 SÓ: 1,2	TZS: 3,8 CK: 8,1 SÓ: 1	TZS: 1,4 CK: 7,6 SÓ: 0,8	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 9,6	FH: 4,8	FH: 6,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizesshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát	Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 493 ZS: 18,9 SZH: 64	EN: 686 ZS: 21,8 SZH: 98,2	EN: 509 ZS: 15,9 SZH: 61,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 5,8 CK: 19 SÓ: 1,3	TZS: 6,8 CK: 17,8 SÓ: 2,2	TZS: 5,7 CK: 6,8 SÓ: 1	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 15,7	FH: 18,6	FH: 28,7	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

		Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Sós tallér Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 197 ZS: 6,5 SZH: 26,8	EN: 203 ZS: 7,3 SZH: 27	EN: 115 ZS: 1,7 SZH: 23,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 2,3 CK: 0,6 SÓ: 1,2	TZS: 2,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	TZS: 0 CK: 7 SÓ: 0	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 6,4	FH: 6,2	FH: 0,7	FH: SÓ:	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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Kakaós tej Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 175 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 3,8 SZH:34,5 CK: 7,7 SÓ: 1	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 200 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:8 SZH:33,8 CK: 7,6 SÓ: 0,7	Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,6 SZH:53,5 CK: 27,1 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 205 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH: 33,3 CK: 8 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Köménymagleves Kenyérkocka Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:469 ZS: 15,3 TZS: 3,1 FH: 17 SZH:64,4 CK:11,2 SÓ: 0,9	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 466 ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 16,4 SZH:64 CK: 18,3 SÓ: 0,9	Gulyásleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 743 ZS: 19,4 TZS: 4,4 FH:22,9 SZH:96,6 CK: 21,9 SÓ: 1,6	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 319 ZS: 10,5 TZS: 3 FH: 14,7 SZH:44,2 CK: 7 SÓ: 2,7	Eperkrémleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 551 ZS: 16,5 TZS: 4,4 FH: 19,1 SZH: 80,6 CK: 33,7 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:196 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:27,8 CK:1 SÓ: 1	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,5 SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 193 ZS: 3,7 TZS: 1 FH:7,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 190 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 5,9 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Gesztenye Marci Alma  <u>Allergének:</u> EN: 120 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,5 SZH: 21 CK: 15,7 SÓ: 0	<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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:271 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2 SZH:36    CK:15,4    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 300 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,6    CK: 22,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 238 ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH:5,3 SZH:37,8    CK: 8,4    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 2,4    TZS: 1,3    FH: 7 SZH:37,6    CK: 11,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 203 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 6,8 SZH: 33,6    CK: 8    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:497 ZS: 21,2    TZS: 6,7    FH: 19,1 SZH:52,7    CK:9,7    SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 501 ZS: 22,7    TZS: 7,1    FH: 20,5 SZH:49,3    CK: 8,1    SÓ: 2,1</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 545 ZS: 18,5    TZS: 5,2    FH:18,9 SZH:73,3    CK: 13,8    SÓ: 0,3</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 295 ZS: 8,3    TZS: 2,7    FH: 9,9 SZH:38,4    CK: 12,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Natúr sertés szelet Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 628 ZS: 31,3    TZS: 8,3    FH: 23,4 SZH: 59,4    CK: 6,1    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:172 ZS: 3,3    TZS: 1,7    FH: 6,8 SZH:27,7    CK:1,7    SÓ: 0,7</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4 SZH:27,5    CK: 1,2    SÓ: 1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH:6,1 SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 6,1    TZS: 2    FH: 7,2 SZH:30,7    CK: 0,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Sós tallér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 129 ZS: 1,7    TZS: 0    FH: 1 SZH: 26,5    CK: 9,8    SÓ: 0</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK:26    SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Zalakrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 200 ZS: 4,1    TZS: 1,4    FH: 5,4 SZH:34,1    CK: 7,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH:10,3 SZH:50,3    CK: 19,9    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 190 ZS: 2,7    TZS: 1,5    FH: 6 SZH:34,1    CK: 8,1    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,6    TZS: 0,9    FH: 5,4 SZH: 33,4    CK: 8    SÓ: 0,8</p>		
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:470 ZS: 15,5    TZS: 4    FH: 13,8 SZH:68,1    CK:26,5    SÓ: 2,1</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 530 ZS: 22,9    TZS: 8,3    FH: 23 SZH:57    CK: 7,7    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 476 ZS: 18,4    TZS: 5,4    FH:17,5 SZH:54    CK: 7,1    SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Sertésfasírt Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 476 ZS: 18,5    TZS: 4,2    FH: 15,7 SZH:58,4    CK: 15,7    SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 465 ZS: 21,2    TZS: 6    FH: 23,3 SZH: 44,5    CK: 2,1    SÓ: 0,4</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:192 ZS: 6,7    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:26,7    CK:1    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6    TZS: 1,9    FH:6,1 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 6,4    TZS: 2,1    FH: 6,8 SZH:30,2    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 120 ZS: 3,2    TZS: 2,8    FH: 1,5 SZH: 21    CK: 15,7    SÓ: 0</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	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: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 195 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH:34,9 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 309 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:49,9 CK: 20,8 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4 TZS: 0,4 FH: 8 SZH:37,7 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,6 CK: 7,6 SÓ: 0,8</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:548 ZS: 15,8 TZS: 3,4 FH: 19,8 SZH:77,4 CK:16 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 461 ZS: 19 TZS: 4,2 FH: 17,8 SZH:52,3 CK: 5,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 494 ZS: 29,1 TZS: 9,8 FH:17,5 SZH:34,4 CK: 4,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 608 ZS: 20,4 TZS: 3,2 FH: 22,9 SZH:79,2 CK: 15,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 558 ZS: 24,5 TZS: 8,7 FH: 19,3 SZH: 62,2 CK: 2 SÓ: 0,3</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2</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: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 193 ZS: 3,7 TZS: 1 FH:7,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.