

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej Foszlós kalács	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:314 ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH:47 CK:26,4 SÓ: 0,7	EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 5,9 SZH:33,7 CK: 7,6 SÓ: 1	EN: 214 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH:7,5 SZH:34,9 CK: 8,2 SÓ: 1	EN: 333 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,1 SZH:47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1	EN: 190 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,1 SZH: 33,2 CK: 8,1 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta	Lebbencsleves Csirkefasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Sertésraguleves Mákos guba /Mákos kevert sütemény Meggyes öntet	Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs	Almás szilvkrémleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csemegeuborka édesítőszerrel		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:447 ZS: 17,6 TZS: 5,2 FH: 18,2 SZH:51,5 CK:9,1 SÓ: 1,1	EN: 429 ZS: 11,3 TZS: 3,6 FH: 17,6 SZH:59,8 CK: 14,3 SÓ: 1,8	EN: 759 ZS: 26,2 TZS: 6,5 FH:23,9 SZH:103,2 CK: 50,3 SÓ: 0,9	EN: 428 ZS: 16 TZS: 3,3 FH: 18,7 SZH:51,4 CK: 0,8 SÓ: 0,4	EN: 480 ZS: 6,9 TZS: 1,3 FH: 15,8 SZH: 84,8 CK: 23 SÓ: 2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Edami sajt Margarin Félbarna kenyér	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Barackos joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:172 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,1	EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 208 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH:8,9 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 171 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,2	EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Tejbedara Fahéjas porcukor	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 212 ZS: 4,9 SZH:33,4 TZS: 1 CK: 8 FH: 5,8 SÓ: 0,8	EN: 233 ZS: 2,8 SZH:40,9 TZS: 1,6 CK: 10,7 FH:8,4 SÓ: 0,7	EN: 211 ZS: 2,8 SZH:37,3 TZS: 1,7 CK: 26,1 FH: 6,4 SÓ: 0,2	EN: 203 ZS: 3,8 SZH: 33,6 TZS: 1,2 CK: 7,5 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés spagetti Alma	Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Zöldséges bulgur Csalamádé édesítőszerrel		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:498 ZS: 19,8 SZH:60,9 TZS: 6,1 CK:3,4 FH: 17 SÓ: 0,6	EN: 508 ZS: 19,7 SZH:58,9 TZS: 8,5 CK: 10,6 FH: 19,4 SÓ: 0,7	EN: 446 ZS: 19,8 SZH:44,4 TZS: 6,1 CK: 2,6 FH:17,3 SÓ: 0,6	EN: 406 ZS: 13,5 SZH:50,9 TZS: 3,7 CK: 1,4 FH: 16,1 SÓ: 0,5	EN: 506 ZS: 15,4 SZH: 62,6 TZS: 3,4 CK: 17,6 FH: 21,1 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér Kigyóuborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:179 ZS: 4,7 SZH:27,6 TZS: 2,8 CK:0,9 FH: 5,1 SÓ: 0,9	EN: 196 ZS: 4,6 SZH:30,8 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: 161 ZS: 2,5 SZH:27,3 TZS: 1,3 CK: 0,9 FH:5,9 SÓ: 1	EN: 196 ZS: 5,4 SZH:27,6 TZS: 1,5 CK: 0,4 FH: 6,4 SÓ: 1,4	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Félbarna kenyér

Tej
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Tejeskávé
Kakaókrémes rúd

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,12

Allergének:

Allergének:

EN:190
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 6
SZH:34,1 CK:8,1 SÓ: 1

EN: 299
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1

EN: 376
ZS: 13 TZS: 7,3 FH:9,1
SZH:52 CK: 31,8 SÓ: 0,7

EN: 202
ZS: 3 TZS: 1,8 FH: 7,8
SZH:33,7 CK: 7,7 SÓ: 0,7

EN: 209
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,1
SZH: 33,1 CK: 7,6 SÓ: 0,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Minestrone leves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsleves
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka édesítőszerrel

Frankfurti leves
Ízes derelye
Fahéjas porcukor
Alma

Újhagymás burgonyakrémleves
Olaszos halfilé
Penne tészta
Reszelt sajt

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7,9

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,6,7,12

Allergének:
1,4,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:434
ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH: 16,8
SZH:55,6 CK:15,7 SÓ: 0

EN: 486
ZS: 15,3 TZS: 2,8 FH: 19,3
SZH:65 CK: 11,4 SÓ: 1,4

EN: 497
ZS: 19,3 TZS: 6,2 FH:14,6
SZH:65,4 CK: 20,5 SÓ: 1,3

EN: 908
ZS: 20,4 TZS: 6,3 FH: 20
SZH:114,5 CK: 35,5 SÓ: 1,7

EN: 453
ZS: 16,1 TZS: 5,8 FH: 20,2
SZH: 55,5 CK: 5,5 SÓ: 0,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Paprikás szalámi
Margarin
Szezámagos zsemle
Jégcsapretek

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Edami sajt
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Müzli szelet
Alma

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1,11

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:
1,5,6,12

Allergének:

Allergének:

EN:198
ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,7
SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 1

EN: 222
ZS: 9 TZS: 2,9 FH: 7
SZH:27,7 CK: 0,6 SÓ: 1,1

EN: 194
ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH:6,5
SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,2

EN: 230
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8
SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,1

EN: 110
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,4
SZH: 21 CK: 14,2 SÓ: 0,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. 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.



ÉTLAP

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<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>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 200 ZS: 3,6 TZS: 1,4 FH:5,9 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 219 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH:38 CK: 7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Pizzás leveles rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 227 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 3,3 SZH: 29,6 CK: 11,1 SÓ: 0,6</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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Temesvári sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:510 ZS: 23,8 TZS: 6,7 FH: 15,9 SZH:55,6 CK:1,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 419 ZS: 11,9 TZS: 1,7 FH: 20,6 SZH:56,9 CK: 10,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 551 ZS: 14,4 TZS: 5,4 FH:21,1 SZH:77,5 CK: 34,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 18,5 TZS: 5 FH: 21 SZH:53,9 CK: 0,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Almalé 100%-os Gyros tál</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 507 ZS: 19,1 TZS: 3,1 FH: 21,9 SZH: 58,2 CK: 24,3 SÓ: 0,8</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>Lenmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:184 ZS: 5,3 TZS: 2,7 FH: 4,7 SZH:27,9 CK:0,8 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 175 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,6 TZS: 4 FH:8,5 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Túró desszert Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 192 ZS: 5,1 TZS: 3,6 FH: 5,2 SZH: 29,6 CK: 8,2 SÓ: 0,6</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>
--	--	--	---	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Zabkása Kakaós szórát	Tea Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle	Tea Banános túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:271 ZS: 8,2 SZH:36 TZS: 4,1 CK:15,4 FH: 20,2 SÓ: 0,7	EN: 277 ZS: 4,5 SZH:46 TZS: 1,5 CK: 25,9 FH: 8,9 SÓ: 0,2	EN: 235 ZS: 8,1 SZH:34,8 TZS: 4,1 CK: 8,4 FH:5,2 SÓ: 0,9	EN: 210 ZS: 2,4 SZH:38 TZS: 1,4 CK: 12,1 FH: 7,3 SÓ: 0,7	EN: 197 ZS: 3,8 SZH: 33,7 TZS: 1,1 CK: 7,6 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Sertésbrassói Házi vegyes saláta	Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma	Májgaluska leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:514 ZS: 21,9 SZH:53,3 TZS: 7,1 CK:3,4 FH: 20,8 SÓ: 1,7	EN: 521 ZS: 21,9 SZH:57,2 TZS: 6,4 CK: 7,3 FH: 18,5 SÓ: 1,5	EN: 581 ZS: 19,7 SZH:78,6 TZS: 6 CK: 25,8 FH:18,8 SÓ: 0,3	EN: 414 ZS: 9,4 SZH:56,3 TZS: 2,7 CK: 10,5 FH: 18,2 SÓ: 0,3	EN: 478 ZS: 20,7 SZH: 59,4 TZS: 6 CK: 6,1 FH: 9,7 SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Lenmagos sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:189 ZS: 3,2 SZH:31,2 TZS: 1,5 CK:1,2 FH: 7 SÓ: 0,8	EN: 198 ZS: 6,3 SZH:27,5 TZS: 0,2 CK: 1,2 FH: 6,4 SÓ: 1	EN: 198 ZS: 7,3 SZH:25,6 TZS: 2,7 CK: 0,4 FH:6,1 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 5,5 SZH:30,9 TZS: 1,5 CK: 0,7 FH: 7,1 SÓ: 1,2	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

