

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 315 ZS: 6,9 TZS: 3,9 FK: 9,7 SZH: 50 CK: 26,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FK: 4,8 SZH: 34,9 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FK: 6,2 SZH: 33,4 CK: 7,6 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>
EBÉD	<p><b>MUNKASZÜNETI NAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai szárnyas rizesshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 408 ZS: 8,9 TZS: 1,9 FK: 17,1 SZH: 64,2 CK: 19 SÓ: 1,2</p>	<p>Hamis frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 581 ZS: 12,9 TZS: 2,7 FK: 14,8 SZH: 97,9 CK: 17,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 509 ZS: 15,9 TZS: 5,7 FK: 28,7 SZH: 61,5 CK: 6,8 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 6,3 TZS: 2,1 FK: 6,2 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 172 ZS: 3,6 TZS: 1 FK: 6,9 SZH: 27 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Háztartási keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,12</p> <p>EN: 111 ZS: 1,2 TZS: 0,5 FK: 2,2 SZH: 22,2 CK: 10,7 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: 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), FK (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

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

	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>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 175 ZS: 1,9    TZS: 0,2    FH: 3,8 SZH:34,5    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 200 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 8 SZH:33,8    CK: 7,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:37,7    CK: 13,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,3 SZH: 33,3    CK: 8    SÓ: 0,8</p>		
EBÉD	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN:480 ZS: 15,4    TZS: 3,1    FH: 17,9 SZH:66,2    CK:11,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc szárnyas húsból Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 450 ZS: 10,5    TZS: 1,5    FH: 18,9 SZH:66,8    CK: 18,2    SÓ: 1</p>	<p>Gulyásleves Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 697 ZS: 13,7    TZS: 2,2    FH:24,4 SZH:96,8    CK: 21,9    SÓ: 1,7</p>	<p>Daragaluska leves Natur csirke csíkok Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 475 ZS: 13,9    TZS: 2,8    FH: 25,8 SZH:54,7    CK: 0,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Eperkrémleves Csirkepörkölt Szarvacskás tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 489 ZS: 9,6    TZS: 1,8    FH: 20,5 SZH: 79,8    CK: 33,5    SÓ: 2,2</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:27,8    CK:1    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,5 SZH:26,9    CK: 0,4    SÓ: 1,3</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>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: 1,5</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 2 SZH: 20,6    CK: 16,2    SÓ: 0,1</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 ételválogatásért 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

Sertéshúsmentes 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 Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,5    TZS: 1    FH: 6,8 SZH: 33,1    CK: 7,6    SÓ: 1,2</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:454 ZS: 15,5    TZS: 4,4    FH: 20,7 SZH:52,9    CK:9,7    SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr csirkemell Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 409 ZS: 10,2    TZS: 2,8    FH: 25,6 SZH:49,5    CK: 8    SÓ: 2,2</p>	<p>Nyírségi gombóclevés szárnyashússal Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 500 ZS: 12,7    TZS: 3    FH:20,3 SZH:73,5    CK: 13,8    SÓ: 0,4</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 csirkemell Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 571 ZS: 23,3    TZS: 6,4    FH: 26,9 SZH: 59,7    CK: 6,1    SÓ: 0,8</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>Szárnyas májas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 167 ZS: 2,5    TZS: 0,8    FH: 5,7 SZH:28,9    CK: 1,4    SÓ: 1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6,2    TZS: 2,1    FH: 6 SZH:25,9    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 192 ZS: 3,7    TZS: 1    FH: 7,6 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 5,6,7,8</p> <p>EN: 127 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1 SZH: 18,8    CK: 17,7    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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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

Sertéshúsmentes 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 Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 202 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 3,8 SZH:31,2    CK: 8    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 289 ZS: 4,6    TZS: 2,6    FH:10,4 SZH:47,7    CK: 20,6    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7,8,12</p> <p>EN: 194 ZS: 3,1    TZS: 1,4    FH: 6 SZH:34,3    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 Tavaszi szárnyas rizesshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN:429 ZS: 9,2    TZS: 1,5    FH: 16,6 SZH:69,4    CK:26,5    SÓ: 2,2</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Pirított zsemlekocka Bolognai szárnyas ragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 522 ZS: 18,8    TZS: 6    FH: 25,8 SZH:61,6    CK: 9,9    SÓ: 2,1</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt szárnyashússal Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 420 ZS: 11,3    TZS: 2,7    FH:19,3 SZH:54,2    CK: 7,1    SÓ: 1,6</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 549 ZS: 14,5    TZS: 3,6    FH: 28,1 SZH:71,6    CK: 12,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldségleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 417 ZS: 14,3    TZS: 4,4    FH: 26,3 SZH: 44,8    CK: 2,1    SÓ: 0,5</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>Pulykasonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 189 ZS: 3,6    TZS: 1    FH: 7,4 SZH:29,9    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 145 ZS: 7,4    TZS: 3,6    FH: 1,7 SZH: 17,4    CK: 11,2    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. 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

Sertéshúsmentes 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 Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH:8,1 SZH:49,2    CK: 30,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes 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 Grillfűszeres csirkemell Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:455 ZS: 7,7    TZS: 1,8    FH: 29,3 SZH:63,6    CK:15,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Szárnyas húsgombóc leves Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 412 ZS: 13,1    TZS: 1,7    FH: 15,6 SZH:56    CK: 4,7    SÓ: 2,7</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta csirke Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 381 ZS: 16,7    TZS: 4,8    FH:17,5 SZH:34,3    CK: 4,2    SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 537 ZS: 12,3    TZS: 1,5    FH: 25,4 SZH:77,4    CK: 15,5    SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 15,7    TZS: 4,8    FH: 20,6 SZH: 62,5    CK: 1,8    SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Szárnyas májas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:162 ZS: 2,3    TZS: 0,7    FH: 5,6 SZH:28,3    CK:0,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 3,3    TZS: 0,9    FH: 7,4 SZH:30,2    CK: 0,7    SÓ: 1,2</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 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.