

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-
mentes - 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:	EN:	EN: 353	EN: 225	EN: 212	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 5,4	ZS: 6,6	ZS: 4,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 2,4	TZS: 3,8	TZS: 1,4	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:9,6	FH: 4,8	FH: 6,2	FH:	FH:
SZH:	SZH:	SZH:63,4	SZH:34,9	SZH: 33,4	SZH:	SZH:
CK:	CK:	CK: 36,1	CK: 8,1	CK: 7,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 1	SÓ: 0,8	SÓ:	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> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 0	EN: 493	EN: 629	EN: 509	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 18,9	ZS: 17,4	ZS: 15,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 5,8	TZS: 3,4	TZS: 5,7	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:15,7	FH: 17,9	FH: 28,7	FH:	FH:
SZH:	SZH:	SZH:64	SZH:98,2	SZH: 61,5	SZH:	SZH:
CK:	CK:	CK: 19	CK: 17,2	CK: 6,8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,3	SÓ: 2,4	SÓ: 1	SÓ:	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:	EN:	EN: 197	EN: 203	EN: 115	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 6,5	ZS: 7,3	ZS: 1,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 2,3	TZS: 2,5	TZS: 0	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:6,4	FH: 6,2	FH: 0,7	FH:	FH:
SZH:	SZH:	SZH:26,8	SZH:27	SZH: 23,7	SZH:	SZH:
CK:	CK:	CK: 0,6	CK: 0,4	CK: 7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 1,3	SÓ: 0	SÓ:	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

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-
mentes - 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 Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,6 SZH:53,5 CK: 27,1 SÓ: 1,1</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>	<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 Kenyérkocka Sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:519 ZS: 18,9 TZS: 3,9 FH: 19,9 SZH:65,2 CK:11,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 466 ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 16,4 SZH:64 CK: 18,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gulyásleves Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 743 ZS: 19,4 TZS: 4,4 FH: 22,9 SZH:96,6 CK: 21,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Csontleves Füstölt főtt húskockák Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 312 ZS: 10 TZS: 2,9 FH: 14,3 SZH:44,1 CK: 7,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Eperkrémleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 551 ZS: 16,5 TZS: 4,4 FH: 19,1 SZH: 80,6 CK: 33,7 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>
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>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH: 7,6 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</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>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>	<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. 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

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-
mentes - Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:271 ZS: 8,2 SZH:36 TZS: 4,1 CK:15,4 FH: 10,2 SÓ: 0,7	EN: 300 ZS: 5,4 SZH:48,6 TZS: 2,4 CK: 22,5 FH: 9,5 SÓ: 1,2	EN: 238 ZS: 6,5 SZH:37,8 TZS: 3,6 CK: 8,4 FH:5,3 SÓ: 1	EN: 207 ZS: 2,4 SZH:37,6 TZS: 1,3 CK: 11,6 FH: 7 SÓ: 0,7	EN: 203 ZS: 3,9 SZH: 33,6 TZS: 1,5 CK: 8 FH: 6,8 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Gyümölcsötlet	Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya fél adag	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Natúr sertés szelet Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:497 ZS: 21,2 SZH:52,7 TZS: 6,7 CK:9,7 FH: 19,1 SÓ: 0,7	EN: 494 ZS: 22,6 SZH:48 TZS: 7,1 CK: 6,9 FH: 20,2 SÓ: 1,5	EN: 545 ZS: 18,5 SZH:73,3 TZS: 5,2 CK: 13,8 FH:18,9 SÓ: 0,3	EN: 294 ZS: 8,3 SZH:38,3 TZS: 2,7 CK: 12,7 FH: 9,7 SÓ: 0,2	EN: 628 ZS: 31,3 SZH: 59,4 TZS: 8,3 CK: 6,1 FH: 23,4 SÓ: 1,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Sós tallér Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:172 ZS: 3,3 SZH:27,7 TZS: 1,7 CK:1,7 FH: 6,8 SÓ: 0,7	EN: 180 ZS: 4,3 SZH:28,2 TZS: 1,8 CK: 1,5 FH: 5,7 SÓ: 1,1	EN: 198 ZS: 7,3 SZH:25,6 TZS: 2,7 CK: 0,4 FH:6,1 SÓ: 1,2	EN: 214 ZS: 6,1 SZH:30,7 TZS: 2 CK: 0,8 FH: 7,2 SÓ: 1,2	EN: 129 ZS: 1,7 SZH: 26,5 TZS: 0 CK: 9,8 FH: 1 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	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 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-
mentes - 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: 537 ZS: 23 TZS: 8,3 FH: 23,7 SZH:57,8 CK: 7,6 SÓ: 1</p>	<p>Tejfölös zöldbableves 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> 1,3,7,10</p> <p>EN: 476 ZS: 18,5 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:58,7 CK: 16 SÓ: 2</p>	<p>Zöldségleves Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 449 ZS: 19,3 TZS: 5,8 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. 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

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-
mentes - 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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 7,5 SZH:37,1 CK: 7,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea 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 Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:430 ZS: 7,6 TZS: 2,1 FH: 22,2 SZH:64,7 CK:15,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 438 ZS: 16,2 TZS: 3 FH: 14,6 SZH:56,4 CK: 5 SÓ: 2,2</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</p> <p>EN:175 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 5,6 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ: 1,3</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>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH:7,6 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</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 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.