

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szójamentes étrend - Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 353 ZS: 5,4 SZH: 63,4</p> <p>TZS: 2,4 CK: 36,1 SÓ: 1,2</p> <p>FH: 9,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 6,6 SZH: 34,9</p> <p>TZS: 3,8 CK: 8,1 SÓ: 1</p> <p>FH: 4,8</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 SZH: 33,4</p> <p>TZS: 1,4 CK: 7,6 SÓ: 0,8</p> <p>FH: 6,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizesshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 493 ZS: 18,9 SZH: 64</p> <p>TZS: 5,8 CK: 19 SÓ: 1,3</p> <p>FH: 15,7</p>	<p>Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 629 ZS: 17,4 SZH: 98,2</p> <p>TZS: 3,4 CK: 17,2 SÓ: 2,4</p> <p>FH: 17,9</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 509 ZS: 15,9 SZH: 61,5</p> <p>TZS: 5,7 CK: 6,8 SÓ: 1</p> <p>FH: 28,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 6,5 SZH: 26,8</p> <p>TZS: 2,3 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p> <p>FH: 6,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,3 SZH: 27</p> <p>TZS: 2,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p> <p>FH: 6,2</p>	<p>Sós tallér Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 115 ZS: 1,7 SZH: 23,7</p> <p>TZS: 0 CK: 7 SÓ: 0</p> <p>FH: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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

Szójamentes 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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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: 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. Szója; 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

Szójamentes 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> 1,3,7,10,12</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> 1,9,10,12</p> <p>EN: 494 ZS: 22,6 TZS: 7,1 FH: 20,2 SZH:48 CK: 6,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darás metélt Gyümölcsötlet</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> 3,7,10,12</p> <p>EN: 294 ZS: 8,3 TZS: 2,7 FH: 9,7 SZH:38,3 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> 1,12</p> <p>EN: 180 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,7 SZH:28,2 CK: 1,5 SÓ: 1,1</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. 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

Szójamentes 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 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 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>	<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>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 Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 541 ZS: 23 TZS: 8,3 FH: 23,9 SZH:58,8 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>	<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>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>	<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. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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

Szójamentes 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 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>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 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. 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.