

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-szójamentes étrend- Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé rizsitalból Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:	EN:	EN: 367	EN: 194	EN: 212	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 4	ZS: 4,6	ZS: 4,6	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 0,8	TZS: 1,4	TZS: 1,4	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH: 4,2	FH: 3,9	FH: 6,2	FH:	FH:	FH:
SZH:	SZH:	SZH: 78,2	SZH: 32,8	SZH: 33,4	SZH:	SZH:	SZH:
CK:	CK:	CK: 32,5	CK: 7,5	CK: 7,6	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 0,9	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:	SÓ:

EBÉD

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Porcukor szórát	Újhagymás burgonyakrémeles Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta			
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:0	EN: 0	EN: 492	EN: 799	EN: 433	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 18,4	ZS: 24,5	ZS: 10,4	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 5,4	TZS: 2,9	TZS: 1,7	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH: 15	FH: 19,5	FH: 22,8	FH:	FH:	FH:
SZH:	SZH:	SZH: 65,7	SZH: 118,8	SZH: 61,4	SZH:	SZH:	SZH:
CK:	CK:	CK: 18,6	CK: 12,6	CK: 5,9	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,3	SÓ: 1,8	SÓ: 0,6	SÓ:	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>		<u>Allergének:</u>	
EN:	EN:	EN: 197	EN: 203	EN: 115	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 6,5	ZS: 7,3	ZS: 1,7	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 2,3	TZS: 2,5	TZS: 0	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH: 6,4	FH: 6,2	FH: 0,7	FH:	FH:	FH:
SZH:	SZH:	SZH: 26,8	SZH: 27	SZH: 23,7	SZH:	SZH:	SZH:
CK:	CK:	CK: 0,6	CK: 0,4	CK: 7	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 1,3	SÓ: 0	SÓ:	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

Tej-szójamentes étrend- Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:334 ZS: 4,3 TZS: 0,9 FH: 5,2 SZH:66,3 CK:18,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 176 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 3,8 SZH:34,6 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 204 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH:4,3 SZH:34,6 CK: 7,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK: 23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>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: 33,4 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>Köménymagleves Kenyérkocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:459 ZS: 15 TZS: 2,2 FH: 18,4 SZH:61,6 CK:1 SÓ: 1,5</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 Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 454 ZS: 12,4 TZS: 3,5 FH:12,3 SZH:71,2 CK: 22 SÓ: 0,3</p>	<p>Csontleves Füstölt főtt húskockák Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 293 ZS: 9 TZS: 1,7 FH: 13,4 SZH:44,1 CK: 7 SÓ: 2,7</p>	<p>Eperkrémleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 558 ZS: 16,2 TZS: 4,1 FH: 18,5 SZH: 82 CK: 33,1 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 margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Növényi sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 234 ZS: 9,3 TZS: 6,9 FH: 3,9 SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,6</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>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>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

Tej-szójamentes étrend- Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:322 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:65,7 CK:21,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK: 23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 197 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,6 SZH:37,3 CK: 7,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 175 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 3,9 SZH:33,4 CK: 7,5 SÓ: 0,8</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:475 ZS: 19,6 TZS: 5,2 FH: 18 SZH:54 CK:8,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 22,6 TZS: 7,1 FH: 20,4 SZH:48,1 CK: 6,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darás metélt Gyümölcsötlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 523 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH:18,4 SZH:71,7 CK: 13,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 283 ZS: 7,7 TZS: 1,7 FH: 9,5 SZH:38,7 CK: 12,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyerkocka Natúr sertés szelet Kukoricás rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 477 ZS: 17,1 TZS: 3,5 FH: 22,2 SZH: 58 CK: 4 SÓ: 2,5</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>Házi sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:165 ZS: 3 TZS: 1 FH: 6 SZH:26,9 CK:0,8 SÓ: 1,1</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: 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

Tej-szójamentes étrend- Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Karfiolos zöldségpástétom Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:289 ZS: 6 TZS: 0,7 FH: 4,5 SZH:52,3 CK:6 SÓ: 1,5	Tea Zalakrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 200 ZS: 4,1 TZS: 1,4 FH: 5,4 SZH:34,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2	Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 326 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,9 SZH:65,1 CK: 16,3 SÓ: 0,9	Tea Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 3,8 SZH:33,9 CK: 7,5 SÓ: 1	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,4 SZH: 33,4 CK: 8 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 10 EN:470 ZS: 15,5 TZS: 4 FH: 13,8 SZH:68,1 CK:26,5 SÓ: 2,1	Kakukkfűves hagymakrémléves Kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 467 ZS: 17,9 TZS: 4,6 FH: 18,6 SZH:57,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5	Zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 448 ZS: 16,4 TZS: 4,1 FH:16,7 SZH:54,2 CK: 6,5 SÓ: 1,5	Csontleves Sertésfasírt Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 480 ZS: 18,3 TZS: 3,9 FH: 14,7 SZH:61,8 CK: 15,3 SÓ: 2	Zöldségleves Hagymás sertésszelet Rizibizi <u>Allergének:</u> 10 EN: 397 ZS: 15,2 TZS: 2,8 FH: 21,2 SZH: 43,4 CK: 0,5 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Petrezselymes margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:160 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 0,8	Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 235 ZS: 9,5 TZS: 7,1 FH: 4 SZH:32 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 191 ZS: 6 TZS: 1,9 FH:6,1 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 6,4 TZS: 2,1 FH: 6,8 SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 1,2	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: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. Szezámag; 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-szójamentes étrend- Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK:23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Pritaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 189 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 4 SZH:34,4 CK: 7,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:64,7 CK: 17,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 238 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> 1,3,10,12</p> <p>EN:428 ZS: 7,1 TZS: 1,6 FH: 21,5 SZH:66,5 CK:15,4 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> 1,3,10,12</p> <p>EN: 442 ZS: 25,9 TZS: 7 FH:16,4 SZH:33,9 CK: 2,9 SÓ: 3,1</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 Kenyérkocka Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 513 ZS: 20,6 TZS: 6 FH: 18,1 SZH: 62,7 CK: 0,8 SÓ: 0,4</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 Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 9,5 TZS: 7,1 FH: 4 SZH:32 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Póréhagymás margarinkrém Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 4,7 SZH: 31,5 CK: 0,6 SÓ: 0,8</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 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) megtekinthető.