

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes, Fruktózzzegény - 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>Tejescávé rizsitalal édes. Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 267 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,3 SZH: 50,9 CK: 6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 166 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 3,9 SZH: 25,9 CK: 0,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 184 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 26,4 CK: 0,6 SÓ: 0,8</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><b>MUNKASZÜNETI NAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Zellerkrémleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 440 ZS: 20,2 TZS: 6 FH: 15,3 SZH: 48,5 CK: 2,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Frankfurti leves Tejbedara rizsitalal Kakaós szórát édesít.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 394 ZS: 12,9 TZS: 3 FH: 9,2 SZH: 60,2 CK: 6,6 SÓ: 1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémléves Tejszínes tonhalas ragu Penne tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 454 ZS: 9,8 TZS: 2 FH: 29,1 SZH: 62,1 CK: 3,4 SÓ: 0,5</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 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH: 27 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Sós tallér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 84 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 16,7 CK: 0 SÓ: 0</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 (sós; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes, Fruktózzzegény - 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>Gyümölcsstea édesítőszerrel Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 148 ZS: 1,9    TZS: 0,2    FH: 3,8 SZH:27,5    CK: 0,7    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 177 ZS: 4,7    TZS: 0,6    FH:4,3 SZH:27,6    CK: 0,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 261 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,1 SZH:50,5    CK: 6    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 178 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,3 SZH: 26,4    CK: 1    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 Sós kamártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 366 ZS: 11,6    TZS: 3,3    FH: 15,1 SZH:47,2    CK: 0,3    SÓ: 0,5</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara rizsitalal Kakaós szórát édesít.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 408 ZS: 12,4    TZS: 3,5    FH:12,3 SZH:61,8    CK: 6,7    SÓ: 0,3</p>	<p>Csontleves Füstölt főtt húskockák Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 291 ZS: 9    TZS: 1,7    FH: 13,4 SZH:43,5    CK: 6,4    SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Káposztasaláta éd.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 431 ZS: 16,2    TZS: 4,1    FH: 19,2 SZH: 51,3    CK: 2,9    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>Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 167 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 3,9 SZH: 26,9    CK: 0,4    SÓ: 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>
---	---	---	---	--	--	--

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 étel 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 ételtek fénypékes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes, Fruktózzzegény - Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:261 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,1 SZH:50,5    CK:6    SÓ: 1,1	Rizsital Zöldségkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 262 ZS: 3,6    TZS: 0,7    FH: 4,3 SZH:51,3    CK: 6,3    SÓ: 1,1	Gyümölcsstea édesítőszerrel Margarin Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 169 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH:4,6 SZH:30,2    CK: 0,8    SÓ: 0,7	Gyümölcsstea édesítőszerrel Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 147 ZS: 2,2    TZS: 0,6    FH: 3,8 SZH:26,3    CK: 0,5    SÓ: 0,8	Gyümölcsstea édesítőszerrel Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 176 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 6,8 SZH: 26,6    CK: 1    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:444 ZS: 19,6    TZS: 5,2    FH: 17,6 SZH:47    CK:1,7    SÓ: 0,7	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta édesítőszer  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 472 ZS: 22,6    TZS: 7,1    FH: 20,4 SZH:42,1    CK: 0,9    SÓ: 1,5	Nyírségi gombócleves Mákos metélt  <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,10,11,12 EN: 545 ZS: 21,9    TZS: 4,5    FH:19,9 SZH:66,1    CK: 18,7    SÓ: 0,3	Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Tavaszi leves Főtt tojás  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 237 ZS: 7,7    TZS: 1,7    FH: 9,5 SZH:26,7    CK: 0,2    SÓ: 0,2	Édes gyökekrémleves Kenyerkocka Natúr sertés szelet Kukoricás rizs Csemegeborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 470 ZS: 17,1    TZS: 3,5    FH: 22,2 SZH: 56,1    CK: 2,2    SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Házi sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,10 EN:165 ZS: 3    TZS: 1    FH: 6 SZH:26,9    CK:0,8    SÓ: 1,1	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 180 ZS: 4,3    TZS: 1,8    FH: 5,7 SZH:28,2    CK: 1,5    SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH:6,1 SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,2	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 6,1    TZS: 2    FH: 7,2 SZH:30,7    CK: 0,8    SÓ: 1,2	Sós tallér  <u>Allergének:</u> EN: 84 ZS: 1,7    TZS: 0    FH: 0,3 SZH: 16,7    CK: 0    SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes, Fruktózzzegény - Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Karfiolos zöldségpástétom Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:289 ZS: 6    TZS: 0,7    FH: 4,5 SZH:52,3    CK:6    SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Zalakrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 173 ZS: 4,1    TZS: 1,4    FH: 5,4 SZH:27,1    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé rizsitalal édes. Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 287 ZS: 4    TZS: 0,8    FH:4,9 SZH:55,1    CK: 6,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 167 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 3,8 SZH:26,9    CK: 0,5    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 180 ZS: 4,6    TZS: 0,9    FH: 5,4 SZH: 26,4    CK: 1    SÓ: 0,8</p>		
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Zöldséges rizshús Cékla savanyúság édesítőszerre</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:418 ZS: 17,6    TZS: 4,2    FH: 16,2 SZH:49,2    CK:3    SÓ: 1,6</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Spagetti carbonara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 446 ZS: 14,1    TZS: 3,7    FH: 17,5 SZH:61    CK: 4,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta édesítőszer Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 424 ZS: 16,4    TZS: 4,1    FH:16,7 SZH:48,2    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Sertésfásírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 392 ZS: 15,1    TZS: 3,6    FH: 14,1 SZH:48,5    CK: 6,1    SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves Hagymás sertésszelet Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 397 ZS: 15,2    TZS: 2,8    FH: 21,2 SZH: 43,4    CK: 0,5    SÓ: 0,1</p>		
UZSONNA	<p>Petrezselymes margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:160 ZS: 3,7    TZS: 1,1    FH: 4 SZH:26,2    CK:0,4    SÓ: 0,8</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>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>Házi párizsikrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 5,7 SZH: 30,4    CK: 0,8    SÓ: 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. Szezámag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes, Fruktózzzegény - Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:261 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,1 SZH:50,5    CK:6    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Pritaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 162 ZS: 3,2    TZS: 0,9    FH: 4 SZH:27,4    CK: 0,5    SÓ: 0,8</p>	<p>Kakaós rizsital édesítőszerrel Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 288 ZS: 4,3    TZS: 0,9    FH:5,2 SZH:54,4    CK: 6,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 210 ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH: 7,5 SZH:30,1    CK: 0,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 183 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 26,2    CK: 0,6    SÓ: 0,8</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:370 ZS: 7,1    TZS: 1,6    FH: 21,1 SZH:52,5    CK:1,4    SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 431 ZS: 16,2    TZS: 3    FH: 14,6 SZH:54,4    CK: 3,3    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>Brokkolikrémleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 543 ZS: 18    TZS: 3,4    FH: 23,5 SZH:67,7    CK: 1,9    SÓ: 1,2</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 Kigyóborka</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.