

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes étrend - Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			Tejeskávé Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN:	EN: 353	EN: 225	EN: 205	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:9,6	ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,8	ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,8	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH:63,4 CK: 36,1 SÓ: 1,2	SZH:34,9 CK: 8,1 SÓ: 1	SZH: 34,1 CK: 7,7 SÓ: 1,1	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

EBÉD

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizesshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Darás metélt Mini dzsem	Újhagymás burgonyakréMLEVES Paradicsomos tonhalas ragu Főtt tészta Reszelt sajt		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0		EN: 0	EN: 493	EN: 601	EN: 474	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: 18,9 TZS: 5,8 FH:15,7	ZS: 22,4 TZS: 6,8 FH: 10,7	ZS: 15,1 TZS: 5,5 FH: 22,5	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH:64 CK: 19 SÓ: 1,3	SZH:83,1 CK: 21,2 SÓ: 0,7	SZH: 60,1 CK: 4,1 SÓ: 1,1	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
			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:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: 6,5 TZS: 2,3 FH:6,4	ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,2	ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 0,7	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,2	SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,3	SZH: 23,7 CK: 7 SÓ: 0	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: 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 (sós; g/adag)

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



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes 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> 1,10,12</p> <p>EN: 178 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 3,8 SZH:34,1    CK: 7,5    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: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Mexikói zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 177 ZS: 2,2    TZS: 0,6    FH: 4 SZH: 33,7    CK: 7,8    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 Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:475 ZS: 15,3    TZS: 3,1    FH: 17,7 SZH:65,2    CK:11    SÓ: 0,9</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 471 ZS: 15,4    TZS: 3,8    FH: 16,1 SZH:64,2    CK: 18,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Gulyásleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 740 ZS: 19,4    TZS: 4,4    FH: 22,5 SZH:96,2    CK: 21,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Csontleves Füstölt főtt húskockák Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 310 ZS: 10    TZS: 2,9    FH: 13,9 SZH:44    CK: 7,5    SÓ: 2,7</p>	<p>Eperkrémleves Sertéspörkölt Főtt tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 548 ZS: 17,6    TZS: 4,4    FH: 13,5 SZH: 82,1    CK: 31,2    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>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>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. 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

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes étrend - Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:308 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:50,9    CK:24,8    SÓ: 1,1</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: 1,2</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>		
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:496 ZS: 21,2    TZS: 6,7    FH: 18,3 SZH:53    CK:9,3    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> 1,7,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 18,6    TZS: 5,2    FH:13,9 SZH:75,3    CK: 11,6    SÓ: 0,4</p>	<p>Tavaszi leves Natúr sertés szelet Sós kamártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 397 ZS: 18,4    TZS: 6    FH: 16,4 SZH:38    CK: 12,5    SÓ: 0,1</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Natúr sertés szelet Kukoricás rizs Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 17    TZS: 3,7    FH: 23 SZH: 57,9    CK: 4,7    SÓ: 2,5</p>		
UZSONNA	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:185 ZS: 2,9    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH:30,9    CK:1,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4 SZH:27,5    CK: 1,2    SÓ: 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>		

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes 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 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 Zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 176 ZS: 2,2    TZS: 0,6    FH: 4 SZH: 33,6    CK: 7,8    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 Főtt tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 543 ZS: 23,1    TZS: 8,2    FH: 18,7 SZH:62,9    CK: 5,3    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> 1,7,10</p> <p>EN: 467 ZS: 17,9    TZS: 4,1    FH: 14,8 SZH:58,7    CK: 16    SÓ: 2</p>	<p>Zöldségleves Lilahagymás sajtkrém sertészszelet 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 Kígyóborka</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes étrend - Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>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 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>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 Házi párizsikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 4,2    TZS: 1,3    FH: 5,3 SZH: 34,2    CK: 7,7    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>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:429 ZS: 7,6    TZS: 2    FH: 21,5 SZH:65    CK:15,5    SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 414 ZS: 15,8    TZS: 3,1    FH: 10,5 SZH:55    CK: 3,2    SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros zellerleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 471 ZS: 26,1    TZS: 9,4    FH:16,5 SZH:36,7    CK: 4,3    SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 594 ZS: 19,6    TZS: 3,1    FH: 21,7 SZH:79,1    CK: 15,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsókrémleves Kenyérkocka Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 524 ZS: 21,2    TZS: 6,7    FH: 18,4 SZH: 62,7    CK: 1,2    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>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,1    TZS: 0    FH: 6,3 SZH:26,8    CK:0,4    SÓ: 1,2</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>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>	<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. 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.