

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojásmentes- 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 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: ZS: SZH: | EN: ZS: SZH: | EN: 353 ZS: 5,4 SZH: 63,4 | EN: 225 ZS: 6,6 SZH: 34,9 | EN: 205 ZS: 4,3 SZH: 34,1 | EN: ZS: SZH: | EN: ZS: SZH: |
| TZS: CK: SÓ: | TZS: CK: SÓ: | TZS: 2,4 CK: 36,1 SÓ: 1,2 | TZS: 3,8 CK: 8,1 SÓ: 1 | TZS: 1,8 CK: 7,7 SÓ: 1,1 | TZS: CK: SÓ: | TZS: CK: SÓ: |
| FH: SÓ: | FH: SÓ: | FH: 9,6 | FH: 4,8 | FH: 5,8 | FH: SÓ: | FH: SÓ: |

EBÉD

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|---|--|--|--------------------|--------------------|
| | | | | | | |
| 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 ZS: SZH: | EN: 0 ZS: SZH: | EN: 493 ZS: 18,9 SZH: 64 | EN: 601 ZS: 22,4 SZH: 83,1 | EN: 474 ZS: 15,1 SZH: 60,1 | EN: ZS: SZH: | EN: ZS: SZH: |
| TZS: CK: SÓ: | TZS: CK: SÓ: | TZS: 5,8 CK: 19 SÓ: 1,3 | TZS: 6,8 CK: 21,2 SÓ: 0,7 | TZS: 5,5 CK: 4,1 SÓ: 1,1 | TZS: CK: SÓ: | TZS: CK: SÓ: |
| FH: SÓ: | FH: SÓ: | FH: 15,7 | FH: 10,7 | FH: 22,5 | FH: SÓ: | FH: 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: ZS: SZH: | EN: ZS: SZH: | EN: 197 ZS: 6,5 SZH: 26,8 | EN: 203 ZS: 7,3 SZH: 27 | EN: 115 ZS: 1,7 SZH: 23,7 | EN: ZS: SZH: | EN: ZS: SZH: |
| TZS: CK: SÓ: | TZS: CK: SÓ: | TZS: 2,3 CK: 0,6 SÓ: 1,2 | TZS: 2,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3 | TZS: 0 CK: 7 SÓ: 0 | TZS: CK: SÓ: | TZS: CK: SÓ: |
| FH: SÓ: | FH: SÓ: | FH: 6,4 | FH: 6,2 | FH: 0,7 | FH: SÓ: | 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 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

Tojásmentes- 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 Négysajtos 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. 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

Tojásmentes- Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej Méz Margarin Félbarna kenyér | Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér | Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka | Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7 | <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:308 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:50,9 CK:24,8 SÓ: 1,1 | EN: 319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,6 SZH:53,5 CK: 27,1 SÓ: 1,2 | EN: 238 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH:5,3 SZH:37,8 CK: 8,4 SÓ: 1 | EN: 207 ZS: 2,4 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:37,6 CK: 11,6 SÓ: 0,7 | EN: 203 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 33,6 CK: 8 SÓ: 1,2 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

EBÉD

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma | Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta | Nyírségi gombócleves Darás metélt Gyümölcsötlet | Tavaszi leves Natúr sertés szelet Sós kamártás Főtt burgonya fél adag | Édes gyökekrémleves Kenyerétkocka Natúr sertés szelet Kukoricás rizs Csemegeborka | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 | <u>Allergének:</u> 7,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:496 ZS: 21,2 TZS: 6,7 FH: 18,3 SZH:53 CK:9,3 SÓ: 0,7 | EN: 494 ZS: 22,6 TZS: 7,1 FH: 20,2 SZH:48 CK: 6,9 SÓ: 1,5 | EN: 538 ZS: 18,6 TZS: 5,2 FH:13,9 SZH:75,3 CK: 11,6 SÓ: 0,4 | EN: 397 ZS: 18,4 TZS: 6 FH: 16,4 SZH:38 CK: 12,5 SÓ: 0,1 | EN: 481 ZS: 17 TZS: 3,7 FH: 23 SZH: 57,9 CK: 4,7 SÓ: 2,5 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika | Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma | Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér | Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek | Túró desszert Mandarin | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 5,6,7,8 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:185 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH:30,9 CK:1,2 SÓ: 0,8 | EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:27,5 CK: 1,2 SÓ: 1 | EN: 198 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH:6,1 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2 | EN: 214 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2 | EN: 127 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: 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. Szezámmag; 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

Tojásmentes- 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 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 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> | <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 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 Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,10,11</p> <p>EN: 555 ZS: 17,9 TZS: 4,5 FH: 25,3 SZH:68,7 CK: 10,1 SÓ: 0,7</p> | <p>Zöldségleves Lilahagymás sajtkrémes sertészelet 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 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> | <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 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

Tojásmentes- 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> | | |
| 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> | | |
| 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> | | |

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.