

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

Óvodai

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:299
ZS: 6,6 TZS: 3,4 FH: 10,3
SZH: 47,7 CK: 17,6 SÓ: 0,6

Citromos tea
Körített túró
Világos rozskenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,6,7,8,11

EN: 234
ZS: 6,5 TZS: 0,3 FH: 7,2
SZH: 35,5 CK: 7,3 SÓ: 0,8

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Hosszú zsemle

Allergének:
1,7

EN: 349
ZS: 10,8 TZS: 5,3 FH: 11,5
SZH: 50,9 CK: 20,4 SÓ: 1,0

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 206
ZS: 3,7 TZS: 2,3 FH: 6,6
SZH: 35,9 CK: 8,3 SÓ: 1,0

Citromos tea
Tojáskarika
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsap retek

Allergének:
1,3,7

EN: 288
ZS: 12,4 TZS: 4,7 FH: 10,8
SZH: 34,3 CK: 7,0 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csorba leves füstölt hússal
Túros derelye
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:453
ZS: 12,9 TZS: 4,5 FH: 14,1
SZH: 67,4 CK: 37,4 SÓ: 1,6

Csontleves finom metélttel
Tojásos vagdalt hústekercs
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 510
ZS: 20,7 TZS: 4,3 FH: 21,0
SZH: 57,5 CK: 2,0 SÓ: 2,8

Lebbencsleves
Kolozsvári rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 551
ZS: 22,2 TZS: 6,3 FH: 18,0
SZH: 67,0 CK: 1,9 SÓ: 2,6

Zöldségleves eperlevéllel
Csikós szárnyas tokány
Orsó tészta

Allergének:
1,3,7,9

EN: 468
ZS: 17,0 TZS: 3,6 FH: 22,2
SZH: 53,9 CK: 2,8 SÓ: 2,4

Gyros tál friss zöldségekkel
Pirított burgonya
Limonádé

Allergének:
7

EN: 450
ZS: 20,8 TZS: 1,3 FH: 17,1
SZH: 46,7 CK: 6,5 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:273
ZS: 13,0 TZS: 6,9 FH: 10,7
SZH: 27,9 CK: 0,0 SÓ: 1,4

Gépsonka
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 240
ZS: 8,9 TZS: 4,0 FH: 8,9
SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,0

Magyaros vajkrém
Graham kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 195
ZS: 6,5 TZS: 0,2 FH: 5,6
SZH: 27,6 CK: 0,0 SÓ: 0,8

Soproni felvágott
Margarin
Császárszemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 230
ZS: 11,7 TZS: 5,3 FH: 6,2
SZH: 24,5 CK: 1,0 SÓ: 0,9

Kocka sajt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN: 173
ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8
SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

Óvodai

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Briós	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Hosszú zsemle	Citromos tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Sertéshúspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:302 ZS: 6,0 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH: 50,9 CK: 27,2 SÓ: 0,5	EN: 278 ZS: 11,4 TZS: 3,7 FH: 7,0 SZH: 35,8 CK: 7,1 SÓ: 1,1	EN: 237 ZS: 5,3 TZS: 1,2 FH: 10,9 SZH: 35,7 CK: 7,0 SÓ: 0,9	EN: 194 ZS: 4,0 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH: 29,6 CK: 18,2 SÓ: 0,3	EN: 203 ZS: 3,3 TZS: 1,2 FH: 7,0 SZH: 35,9 CK: 7,1 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkoli leves Panírozott hal rudacsokák Párolt rizs Párolt zöldség	Daragaluska leves Köleses húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös penne Alma	Tarhonyaleves Bazsalikom csirkecomb filé szeletkék Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott csirkemell filé Snidlinges főtt burgonya Majonézes tavaszi saláta* 100%-os gyümölcsle		
<u>Allergének:</u> 1,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:474 ZS: 8,8 TZS: 2,3 FH: 22,6 SZH: 73,0 CK: 1,5 SÓ: 3,0	EN: 533 ZS: 19,9 TZS: 2,7 FH: 13,5 SZH: 72,5 CK: 16,3 SÓ: 2,0	EN: 488 ZS: 20,0 TZS: 8,1 FH: 18,3 SZH: 55,7 CK: 10,0 SÓ: 1,6	EN: 565 ZS: 19,7 TZS: 1,6 FH: 41,7 SZH: 51,9 CK: 2,0 SÓ: 3,5	EN: 574 ZS: 20,7 TZS: 2,9 FH: 22,2 SZH: 69,0 CK: 21,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Lenmaggal sózott sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Cékla	Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kenőmájás Zsemle	Tavaszi felvágott Búzakorpás diákrúd Jégcsap retek	Sajtos pogácsa		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:212 ZS: 4,9 TZS: 1,6 FH: 6,6 SZH: 33,8 CK: 0,9 SÓ: 0,2	EN: 197 ZS: 6,5 TZS: 0,0 FH: 5,8 SZH: 27,2 CK: 0,0 SÓ: 0,9	EN: 209 ZS: 6,0 TZS: 2,6 FH: 7,5 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,2	EN: 184 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 6,7 SZH: 28,1 CK: 1,3 SÓ: 1,1	EN: 173 ZS: 8,8 TZS: 4,0 FH: 4,8 SZH: 23,1 CK: 1,4 SÓ: 0,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

Óvodai

2020.03.16.–2020.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:288 ZS: 11,5 TZS: 5,0 FH: 7,5 SZH: 36,9 CK: 7,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Natúr túró Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 3,0 TZS: 1,4 FH: 10,3 SZH: 39,5 CK: 8,4 SÓ: 0,2</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 279 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,9 SZH: 44,1 CK: 20,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 279 ZS: 12,6 TZS: 4,9 FH: 9,2 SZH: 30,5 CK: 7,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Tejeskávé Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 4,5 TZS: 2,1 FH: 11,1 SZH: 44,5 CK: 20,0 SÓ: 1,0</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>
EBÉD	<p>Széchenyi leves kolbásszal Tejbedara Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:525 ZS: 10,3 TZS: 3,6 FH: 16,8 SZH: 88,3 CK: 30,7 SÓ: 2,0</p>	<p>Húsleves kiskockával Főtt szárnyas hús Fahéjas almamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 458 ZS: 10,2 TZS: 1,5 FH: 21,2 SZH: 67,7 CK: 17,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Tejfőlös karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 598 ZS: 22,9 TZS: 7,2 FH: 28,5 SZH: 65,8 CK: 2,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymagleves Pírított kenyérkocka Mexikói csirkemáj Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 431 ZS: 13,7 TZS: 2,1 FH: 18,9 SZH: 55,9 CK: 0,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldbableves Rántott sajt Sárgarépas rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 27,2 TZS: 0,9 FH: 25,4 SZH: 42,4 CK: 1,0 SÓ: 2,3</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>Zöldfűszeres sajtkrém Nánási rozskenyér Lilahagymás savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:174 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 5,5 SZH: 29,4 CK: 1,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Méz Margarin Graham kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7,5 TZS: 3,5 FH: 5,1 SZH: 39,2 CK: 12,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 194 ZS: 6,5 TZS: 0,0 FH: 5,6 SZH: 27,6 CK: 0,0 SÓ: 0,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 266 ZS: 13,6 TZS: 5,6 FH: 8,0 SZH: 27,3 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 137 ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,4 SZH: 18,7 CK: 18,1 SÓ: 0,0</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



ÉTLAP

NYÍREGYHÁZA

Óvodai

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Rozsos kifli

Allergének:
1,3,6,7,8,11

EN:261
ZS: 6,0 TZS: 2,6 FH: 9,9
SZH: 41,1 CK: 15,3 SÓ: 0,6

Tej
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 284
ZS: 10,5 TZS: 5,1 FH: 11,7
SZH: 37,1 CK: 10,6 SÓ: 1,2

Citromos tea
Natúr túró
Hosszú zsemle
Sárgarépa karika

Allergének:
1,7

EN: 231
ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 10,1
SZH: 38,6 CK: 8,4 SÓ: 0,9

Vaníliás tej
Korpás pogácsa

Allergének:
1,3,6,7,8,11,12

EN: 301
ZS: 11,3 TZS: 5,6 FH: 9,7
SZH: 40,2 CK: 15,8 SÓ: 1,3

Gyümölcs tea
Tojáskarika
Graham kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN: 235
ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 10,7
SZH: 35,1 CK: 7,1 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldséges burgonyaleves
Pirított hagymás virsli karikák
Sárgaborsó főzelék
Savanyú káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,9

EN:530
ZS: 25,9 TZS: 4,9 FH: 19,1
SZH: 53,9 CK: 0,7 SÓ: 3,6

Pirított tésztalesves
Rakott brokkoli
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 524
ZS: 20,9 TZS: 5,8 FH: 19,0
SZH: 62,1 CK: 1,5 SÓ: 2,2

Szegedi gulyásleves
Darás metélt
Extra dzsem
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:592
ZS: 17,2 TZS: 2,4 FH: 17,7
SZH: 88,1 CK: 25,9 SÓ: 1,6

Vegyes gyümölcsleves
Csirkepörkölt
Bulgur
Céklasaláta (cukorral és
édesítőszerrel)

Allergének:
1,7,9

EN: 522
ZS: 18,9 TZS: 1,8 FH: 19,4
SZH: 63,5 CK: 16,6 SÓ: 1,8

Szezámagos rántott halfilé
Burgonyapüré
Tavaszi saláta
Limonádé

Allergének:
1,3,4,7,11

EN: 496
ZS: 19,7 TZS: 2,1 FH: 20,0
SZH: 56,6 CK: 10,0 SÓ: 1,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,6,7

EN:212
ZS: 6,0 TZS: 2,6 FH: 7,7
SZH: 30,1 CK: 0,1 SÓ: 1,2

Gépsonka
Margarin
Császárszemle
Jégcsap retek

Allergének:
1,7

EN: 215
ZS: 9,2 TZS: 4,2 FH: 8,3
SZH: 23,7 CK: 0,7 SÓ: 0,8

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 275
ZS: 13,1 TZS: 3,3 FH: 10,8
SZH: 27,7 CK: 0,0 SÓ: 1,4

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1,6,7

EN: 246
ZS: 11,1 TZS: 3,3 FH: 7,8
SZH: 27,0 CK: 0,0 SÓ: 1,3

Kocka sajt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN: 173
ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8
SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

ÉTLAP

NYÍREGYHÁZA

Óvodai

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Karamellás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:329 ZS: 10,5 TZS: 5,1 FH: 11,1 SZH: 46,3 CK: 16,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 11,3 TZS: 4,9 FH: 7,7 SZH: 34,5 CK: 7,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 337 ZS: 7,6 TZS: 3,8 FH: 12,1 SZH: 53,7 CK: 22,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Natúr vajkrém Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8</p> <p>EN: 300 ZS: 10,5 TZS: 2,4 FH: 11,6 SZH: 38,1 CK: 11,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 296 ZS: 12,3 TZS: 4,5 FH: 10,7 SZH: 34,7 CK: 7,1 SÓ: 1,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	--	--	---	---

EBÉD

<p>Reszelt tésztalevés Sült kolbász karikák Kapros tejfőlés tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,9</p> <p>EN:457 ZS: 23,4 TZS: 5,7 FH: 14,9 SZH: 45,6 CK: 3,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Májgombóc leves Gránátos kocka Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 549 ZS: 19,1 TZS: 2,9 FH: 22,1 SZH: 68,7 CK: 1,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Tavaszi rizses hús Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 483 ZS: 16,8 TZS: 3,1 FH: 19,3 SZH: 61,0 CK: 18,1 SÓ: 2,0</p>	<p>Brassói aprópecsenye Pírtott burgonya Sárgarépás lilahagymás káposztasaláta 100%-os gyümölcslé</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 495 ZS: 20,5 TZS: 3,2 FH: 17,6 SZH: 54,3 CK: 19,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Sóska leves Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 471 ZS: 14,6 TZS: 2,9 FH: 21,3 SZH: 60,8 CK: 14,6 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Sajtkrém Nánási rozskenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS: 3,7 TZS: 2,4 FH: 5,8 SZH: 29,7 CK: 1,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Körített túró Fitti császárszemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 6,7 TZS: 0,4 FH: 6,8 SZH: 24,8 CK: 0,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 13,0 TZS: 6,9 FH: 10,8 SZH: 27,4 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 8,7 TZS: 3,6 FH: 11,6 SZH: 29,0 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Sós kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 0,4 TZS: 0,0 FH: 6,1 SZH: 41,1 CK: 6,9 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	---	---	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. 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.