

ÉTLAP

SÁRVÁR

Óvoda

2020.08.31.–2020.09.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK:16,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 201 ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8 SZH:33,8 CK: 7,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejbedara Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH:8,5 SZH:45,1 CK: 29,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 329 ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,8 SZH: 48,1 CK: 22 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Magyaros zöldbableves Kolbászos rakott burgonya Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:383 ZS: 15,2 TZS: 4,8 FH: 11,3 SZH:39,6 CK:4,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Kelbimbóleves Katalán csirkemáj Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 382 ZS: 14,1 TZS: 3,4 FH: 18,7 SZH:43,1 CK: 4,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 494 ZS: 26,4 TZS: 9,3 FH:22,7 SZH:41 CK: 8,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 658 ZS: 22 TZS: 5,3 FH: 26,7 SZH:79,8 CK: 15 SÓ: 3,2</p>	<p>Zöldség krémleves Rántott csirkemell Párolt rizs Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 610 ZS: 17,6 TZS: 2,9 FH: 26,8 SZH: 85,3 CK: 3,6 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH:26,4 CK:0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 279 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6 SZH:45,1 CK: 14,6 SÓ: 0</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 178 ZS: 4,6 TZS: 0,8 FH:6,4 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 172 ZS: 3,2 TZS: 1,4 FH: 5,3 SZH:27,9 CK: 1,6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7</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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétet 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

SÁRVÁR

Óvoda

2020.09.07.–2020.09.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:202 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 4,2 SZH:34 CK:8 SÓ: 1,1	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 333 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,1 SZH:47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1	Karamellás tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 357 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH:11,4 SZH:59 CK: 30,5 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 5,9 SZH:33,7 CK: 7,6 SÓ: 1	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 187 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 6 SZH: 33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,9		
EBÉD	Csirke raguleves Aranygaluska Vanília ízű öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:608 ZS: 20,6 TZS: 3,6 FH: 23,5 SZH:79 CK:21,9 SÓ: 0,9	Lebbencsleves Főtt virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 607 ZS: 20,2 TZS: 4,8 FH: 22,2 SZH:79,9 CK: 16,7 SÓ: 3	Zöldségleves Tarhonyás sertéshús Lilakposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 466 ZS: 20,1 TZS: 4,6 FH:18,6 SZH:52,7 CK: 9,5 SÓ: 1,1	Csontleves Sertés húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 500 ZS: 18,9 TZS: 4,8 FH: 20,2 SZH:59,4 CK: 12,5 SÓ: 0,8	Gyümölcsleves Panirozott halrudacska Párolt rizs Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 622 ZS: 18,7 TZS: 3 FH: 16,9 SZH: 95,8 CK: 23,9 SÓ: 1,9		
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:197 ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH: 6,5 SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 1,2	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,5 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,8	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 193 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH:6,4 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1	Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 217 ZS: 5,6 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

SÁRVÁR

Óvoda

2020.09.14.–2020.09.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér	Tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács	Gyümölcs tea Finom túrókrém Félbarna kenyér	Tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral Ketchup		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26 SÓ: 1	EN: 193 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH:34,2 CK: 8 SÓ: 1,1	EN: 446 ZS: 9,8 TZS: 4,1 FH:18,6 SZH:69,6 CK: 17,2 SÓ: 0,3	EN: 203 ZS: 2,8 TZS: 1,2 FH: 8,1 SZH:34,8 CK: 7,7 SÓ: 0,9	EN: 290 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,8 SZH: 36,6 CK: 10,6 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Bableves Túrós tészta Szilva	Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves sárgarépa kocka Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Házi csalamádé	Tyúk erőleves Vadas sertés ragu Bulgur Őszibarack	Brokkoli krémleves Pincepörkölt Káposztasaláta Félbarna kenyér Reform piskóta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:475 ZS: 12,1 TZS: 5 FH: 21 SZH:66,7 CK:13,9 SÓ: 0,2	EN: 489 ZS: 20 TZS: 3,8 FH: 18,3 SZH:51,9 CK: 4,9 SÓ: 0,9	EN: 558 ZS: 21,6 TZS: 4,5 FH:19,9 SZH:69,3 CK: 7 SÓ: 2,4	EN: 550 ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 18,2 SZH:63,9 CK: 10,7 SÓ: 2,6	EN: 618 ZS: 22,9 TZS: 5,6 FH: 22,9 SZH: 75,7 CK: 12,6 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Gépsonka Margarin Zsemle	Húspástétom Kifli Kígyóborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kefir Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:186 ZS: 3,6 TZS: 0,9 FH: 7,4 SZH:30,4 CK:0,8 SÓ: 1,2	EN: 177 ZS: 3,8 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH:28,6 CK: 2,4 SÓ: 0,9	EN: 194 ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH:6,4 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 181 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 4,7 SZH:27,2 CK: 0,8 SÓ: 0,9	EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5	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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Citillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

SÁRVÁR

Óvoda

2020.09.21.–2020.09.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej Briós			Tej Kakaós szelet			Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér			Tea Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kifli			Tejbedara Fahéjas szórát						
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,6,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			
EN:310			EN: 351			EN: 299			EN: 264			EN: 262			EN:			EN:
ZS: 7	TZS: 3,9	FH: 10,1	ZS: 10,1	TZS: 4,6	FH: 11,6	ZS: 5,4	TZS: 2,4	FH: 9,5	ZS: 10,6	TZS: 2,9	FH: 10,5	ZS: 3,7	TZS: 2,2	FH: 8,5	ZS:	TZS:	FH:	
SZH:48,7	CK:24,5	SÓ: 0,6	SZH:49,9	CK: 23,2	SÓ: 0,3	SZH:48,4	CK: 22,3	SÓ: 1,1	SZH:30,5	CK: 8,8	SÓ: 1,9	SZH: 45,1	CK: 29,5	SÓ: 0,3	SZH:	CK:	SÓ:	

EBÉD

Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér			Tojásleves Zöldséges szezámmagos sertés vagdalt Burgonyapüré Szőlő			Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Zsályás zöldbabos pulykaragu leves Gránátos kocka Uborkasaláta			Szilvaleves Pritaminos halpogácsa Párolt rizs Amerikai káposztasaláta						
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			<u>Allergének:</u>			
EN:453			EN: 568			EN: 409			EN: 468			EN: 602			EN:			EN:
ZS: 21,1	TZS: 6,1	FH: 16,6	ZS: 22,7	TZS: 6	FH: 19,6	ZS: 15	TZS: 2,9	FH: 16,8	ZS: 14,6	TZS: 2,8	FH: 20,3	ZS: 17,3	TZS: 3,6	FH: 19,2	ZS:	TZS:	FH:	
SZH:47,4	CK:12,4	SÓ: 2,4	SZH:65,7	CK: 16,7	SÓ: 1,3	SZH:48,4	CK: 7,9	SÓ: 1,7	SZH:60,9	CK: 6	SÓ: 1,2	SZH: 89,9	CK: 20,7	SÓ: 1,6	SZH:	CK:	SÓ:	

UZSONNA

Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika			Csirke májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom			Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma			Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kifli			Tökmagos sajtkrém Zsemle Kígyóborka						
<u>Allergének:</u> 1,6			<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			
EN:203			EN: 150			EN: 253			EN: 162			EN: 187			EN:			EN:
ZS: 4,7	TZS: 1,4	FH: 7,4	ZS: 7,1	TZS: 2,2	FH: 3,8	ZS: 10,2	TZS: 5,7	FH: 11	ZS: 2,5	TZS: 1,4	FH: 7,2	ZS: 3,1	TZS: 1,5	FH: 7,1	ZS:	TZS:	FH:	
SZH:31,1	CK:0,6	SÓ: 1,1	SZH:16,7	CK: 0,4	SÓ: 0,5	SZH:27,8	CK: 0,4	SÓ: 1,5	SZH:25,8	CK: 4,6	SÓ: 0,6	SZH: 30,6	CK: 1,2	SÓ: 0,8	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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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

SÁRVÁR

Óvoda

2020.09.28.–2020.10.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mazsolás kalács	Tea Vaníliás krémtúró Kifli	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács		
<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:222 ZS: 5,6 TZS: 1,6 FH: 6,3 SZH:33,4 CK:7,6 SÓ: 1,2	EN: 334 ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,6 SZH:52,6 CK: 23,5 SÓ: 0,3	EN: 216 ZS: 3,3 TZS: 1,8 FH:8,3 SZH:36,8 CK: 10,3 SÓ: 0,6	EN: 362 ZS: 10,6 TZS: 6 FH: 11,2 SZH:52 CK: 23,3 SÓ: 1,1	EN: 446 ZS: 9,8 TZS: 4,1 FH: 18,6 SZH: 69,6 CK: 17,2 SÓ: 0,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet	Csontleves Főtt tojás Sós-kamartás Főtt burgonya ½ adag Teljes kiőrlésű kenyér	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Szilva	Citromos kerti leves Magyaros csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:601 ZS: 18,6 TZS: 4 FH: 22,9 SZH:84,5 CK:13,5 SÓ: 0,2	EN: 477 ZS: 16,3 TZS: 4,1 FH: 17 SZH:57,4 CK: 12,8 SÓ: 0,7	EN: 560 ZS: 17,5 TZS: 4,8 FH:20,9 SZH:69,1 CK: 12,7 SÓ: 1,6	EN: 433 ZS: 16,5 TZS: 3,8 FH: 19 SZH:47 CK: 4,2 SÓ: 3,3	EN: 564 ZS: 13,6 TZS: 2,1 FH: 26 SZH: 83,6 CK: 6,8 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Szezámgyöngy sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:260 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,4 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ: 1,3	EN: 198 ZS: 5,6 TZS: 1,5 FH: 6,4 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 180 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH:3,9 SZH:27 CK: 1 SÓ: 0,9	EN: 168 ZS: 3,1 TZS: 1,6 FH: 6,4 SZH:26,8 CK: 0,9 SÓ: 0,9	EN: 172 ZS: 4,5 TZS: 0,7 FH: 6 SZH: 26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Citillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.