

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁRVÁR

Óvoda

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonagolyó

Kakaós tej
Teavaj
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Mákos kevert

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Félbarna kenyér

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:178
ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7
SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3

EN: 339
ZS: 10 TZS: 6,1 FH: 10
SZH:47,4 CK: 21,6 SÓ: 1

EN: 306
ZS: 10,8 TZS: 4,2 FH:9,7
SZH:39,1 CK: 25,8 SÓ: 0,3

EN: 205
ZS: 4 TZS: 0,9 FH: 5,2
SZH:34,3 CK: 8 SÓ: 1

EN: 307
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6
SZH: 51,2 CK: 26 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gyümölcsleves
Szárnyas paella
Csemege uborka

Kakukkfűves hagyma krémleves
Bolognai ragu
Reszelt sajt
Spagetti

Tyúk erőleves
Svéd sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zsályás zöldbaleves
Pusztapörkölt sertés hússal
Teljes kiőrlésű kenyér
Szőlő

Karfiolleves
Sertésszelet lilahagymás
sajtkrémmel
Rizibizi
Házi csalamádé

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,7,9

Allergének:
1,3,6,9

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:395
ZS: 8,1 TZS: 2,3 FH: 17,3
SZH:62,4 CK:20,8 SÓ: 1,3

EN: 472
ZS: 23,6 TZS: 8,3 FH: 20,9
SZH:43,4 CK: 9,1 SÓ: 1,8

EN: 453
ZS: 9,7 TZS: 1,4 FH:22,3
SZH:64,4 CK: 0,7 SÓ: 3,2

EN: 518
ZS: 20,2 TZS: 6,1 FH: 17,4
SZH:60,2 CK: 15,6 SÓ: 1,6

EN: 575
ZS: 22,6 TZS: 6 FH: 26,4
SZH: 65,3 CK: 6,7 SÓ: 0,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Halburger friss zöldségekkel

Kapros túrókrém
Félbarna kenyér
Réphasáb

Pogácsa
Szilva

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,6

Allergének:
1,3,4,6,7,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:177
ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 5,4
SZH:26,7 CK:0,4 SÓ: 1,2

EN: 305
ZS: 6,8 TZS: 2,6 FH: 12,2
SZH:47,6 CK: 7,9 SÓ: 1,2

EN: 181
ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:7,9
SZH:29,1 CK: 0,6 SÓ: 1

EN: 259
ZS: 6,7 TZS: 1,1 FH: 6,2
SZH:41,3 CK: 12,9 SÓ: 0

EN: 250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7

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. Csillagfürt; 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁRVÁR

Óvoda

2021.10.04.–2021.10.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral	Tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér	Tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Tejeskávé Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,1	EN: 271 ZS: 8,6 TZS: 3,9 FH: 8,9 SZH:37,6 CK: 11,4 SÓ: 1,4	EN: 377 ZS: 13,8 TZS: 4,2 FH:13,4 SZH:46,8 CK: 27,7 SÓ: 0,2	EN: 283 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:36,2 CK: 8,9 SÓ: 2,2	EN: 325 ZS: 7,6 TZS: 3,2 FH: 11,9 SZH: 46,2 CK: 19,7 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves Dinó szelet Tökfőzelék Félbarna kenyér	Tárkonyos sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla savanyúság	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Szilva	Paradicsomleves zellercsíkkal Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Majonéz kukoricasaláta	Mentás zöldborsó krémleves Egyiptomi rakott húsos bulgur Uborkasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:531 ZS: 21,4 TZS: 4,6 FH: 14,6 SZH:65,2 CK:9,4 SÓ: 2,4	EN: 503 ZS: 17,9 TZS: 4,3 FH: 16,8 SZH:65,4 CK: 7,9 SÓ: 2,2	EN: 413 ZS: 24,1 TZS: 7,8 FH:14,3 SZH:29,6 CK: 14,6 SÓ: 3,9	EN: 593 ZS: 20,1 TZS: 3,4 FH: 20,1 SZH:76,6 CK: 16,9 SÓ: 1,8	EN: 384 ZS: 10,6 TZS: 3,7 FH: 23 SZH: 46,3 CK: 11,2 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Teljes kiőrlésű tökmagos csiga Szőlő	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Paradicsom	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:357 ZS: 15,4 TZS: 6,1 FH: 11,9 SZH:42 CK:16,3 SÓ: 0,2	EN: 203 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 185 ZS: 3,6 TZS: 1 FH:7,6 SZH:28,9 CK: 0,8 SÓ: 0,9	EN: 220 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,6 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 208 ZS: 5,3 TZS: 2 FH: 8 SZH: 30,6 CK: 1,6 SÓ: 1	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁRVÁR

Óvoda

2021.10.11.–2021.10.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:46,8 CK:21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 9,2 SZH:43 CK: 26,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:33,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4 TZS: 0,9 FH: 5,2 SZH:34,3 CK: 8 SÓ: 1</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH: 10,4 SZH: 36,8 CK: 10,2 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csirke raguleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:613 ZS: 17,6 TZS: 3,3 FH: 24,1 SZH:86,3 CK:24,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Reszelt tésztalevés Sült virsli Szárzabab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 569 ZS: 18 TZS: 4,8 FH: 20,8 SZH:76,9 CK: 19,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Gulyásleves Sajtos-tejfölös spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 493 ZS: 25,6 TZS: 11 FH:22,1 SZH:38,9 CK: 2,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Fahéjas alma krémleves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 613 ZS: 20,8 TZS: 4,1 FH: 25 SZH:80,6 CK: 18,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 433 ZS: 19,1 TZS: 5,1 FH: 19,9 SZH: 43,9 CK: 12,1 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:195 ZS: 5 TZS: 2,5 FH: 8,4 SZH:27,4 CK:0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 166 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcssaláta Korpovit keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 124 ZS: 2,6 TZS: 1 FH:2,4 SZH:21,9 CK: 8,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 193 ZS: 5,6 TZS: 1,6 FH: 6,3 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 312 ZS: 12,4 TZS: 1,6 FH: 10,3 SZH: 41,2 CK: 9,8 SÓ: 0,1</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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁRVÁR

Óvoda

2021.10.18.–2021.10.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Teavaj
Félbarna kenyér

Tea
Margaréta pizza

Gyümölcs tea
Körözött
Félbarna kenyér

Vaníliás tej
Foszlós kalács

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,6,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:331
ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 9,6
SZH:47,1 CK:19,7 SÓ: 1,1

EN: 532
ZS: 16,2 TZS: 6,3 FH: 16,1
SZH:78,8 CK: 18,5 SÓ: 1,5

EN: 201
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:7,9
SZH:34,7 CK: 7,6 SÓ: 0,9

EN: 364
ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,4
SZH:60,8 CK: 30,5 SÓ: 0,3

EN: 333
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,1
SZH: 47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Palócleves
Szilvátöltelkes gombóc
Fahéjas szórát

Daragaluska leves
Csirke nuggets
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Eper krémleves
Parajos-halás rakott tészta

Magyaros gombaleves
Pírtott sonkacsikok
Tejfőlös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Fokhagyma krémleves
Sárgarépa kocka
Dubarry csirkemell
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,4,7,12

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:737
ZS: 23,5 TZS: 4,8 FH: 24,1
SZH:129,8 CK:48,3 SÓ: 1,2

EN: 411
ZS: 11,5 TZS: 2,7 FH: 19,3
SZH:56 CK: 8,1 SÓ: 1,8

EN: 519
ZS: 15,8 TZS: 7,9 FH:20,9
SZH:69 CK: 28 SÓ: 1

EN: 462
ZS: 14,2 TZS: 3,6 FH: 16,6
SZH:60 CK: 9,4 SÓ: 2,6

EN: 523
ZS: 17,8 TZS: 4,6 FH: 26
SZH: 60,9 CK: 3 SÓ: 2,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Sertés párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Padlizsánkrem
Félbarna kenyér

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kápia paprika

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7,10

Allergének:
1,3,10

Allergének:
1,6

Allergének:

Allergének:

EN:198
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5
SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 1,1

EN: 176
ZS: 4,5 TZS: 0,8 FH: 5,4
SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4

EN: 222
ZS: 7,5 TZS: 2,4 FH:9,2
SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 0,7

EN: 180
ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 3,8
SZH:27,9 CK: 1 SÓ: 1

EN: 196
ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 6,6
SZH: 27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,1

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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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!

SÁRVÁR

Óvoda

2021.10.25.–2021.10.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Kapros citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea Sárgarépakrém Félbarna kenyér	Tej Reform piskóta	Kakaós tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 5,4 SZH:52,1	EN: 190 ZS: 1,5 SZH:33,8	EN: 175 ZS: 2 SZH:34,2	EN: 212 ZS: 5,4 SZH:28,9	EN: 323 ZS: 6,7 SZH: 47,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 2,4 CK:26	TZS: 0,7 CK: 7,8	TZS: 0,5 CK: 7,5	TZS: 2,1 CK: 15,3	TZS: 3,4 CK: 21,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: 9,5 SÓ: 1,1	FH: 8,5 SÓ: 0,9	FH:3,7 SÓ: 0,9	FH: 9,4 SÓ: 0,3	FH: 11,7 SÓ: 1,1	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Szilva	Pikáns karfiol krémleves Bolognai ragu Reszelt sajt Spagetti	Újházy tyúkhúsleves Morzsás nudli Szilvavelő	Citromos kerti leves Sertés vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Szezámmagos rántott csirkemell Párolt rizs Vitaminaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:564 ZS: 22,2 SZH:71,2	EN: 488 ZS: 24,7 SZH:43,2	EN: 665 ZS: 14 SZH:132,3	EN: 741 ZS: 28 SZH:83,4	EN: 660 ZS: 14,4 SZH: 105,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 6 CK:12,7	TZS: 8,9 CK: 9,3	TZS: 0,8 CK: 47,5	TZS: 6,9 CK: 2,1	TZS: 2,6 CK: 22,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: 17 SÓ: 2,3	FH: 22,4 SÓ: 1,9	FH:27,4 SÓ: 1,4	FH: 29,4 SÓ: 2,3	FH: 26,4 SÓ: 1,4	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kefir Kifli	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kigyóuborka Teljes kiőrlésű kenyér	Halburger friss zöldségekkel	Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:183 ZS: 4,9 SZH:26,9	EN: 214 ZS: 5,4 SZH:32,2	EN: 191 ZS: 6,2 SZH:26,2	EN: 305 ZS: 6,8 SZH:47,6	EN: 31 ZS: 0 SZH: 7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 1,6 CK:0,4	TZS: 2,9 CK: 6,8	TZS: 2,1 CK: 0,4	TZS: 2,6 CK: 7,9	TZS: 0 CK: 7	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: 6,8 SÓ: 1,2	FH: 8,8 SÓ: 0,5	FH:6,2 SÓ: 1,2	FH: 12,2 SÓ: 1,2	FH: 0,4 SÓ: 0	FH: SÓ:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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) megtekinthető.

