

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁRVÁR

Óvoda

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:241
ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,4
SZH:32,8 CK:7,6 SÓ: 1,2

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 217
ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,4
SZH:34,2 CK: 8,1 SÓ: 1,2

Tej
Mogyorós krém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 333
ZS: 9,6 TZS: 5,3 FH:10,2
SZH:46,7 CK: 21,2 SÓ: 0,9

Tea
Sajtkrém
Reszelt sárgarépa
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 198
ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,2
SZH:35,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1

Tejberizs
Fahéjas porcukor

Allergének:
7

EN: 268
ZS: 2,5 TZS: 1,4 FH: 7,4
SZH: 51,8 CK: 24,3 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros zöldborsóleves
Aranygaluska
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7

EN:600
ZS: 15,5 TZS: 2,8 FH: 17,2
SZH:94,4 CK:25,7 SÓ: 0,3

Zöldséges tarhonyaleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9

EN: 356
ZS: 15,7 TZS: 4 FH: 14,7
SZH:37,6 CK: 9,2 SÓ: 0,9

Zabgaluska leves
Németalföldi tokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN: 517
ZS: 18 TZS: 3,3 FH:22,1
SZH:63,4 CK: 0,8 SÓ: 1,8

Kertészleves
Parajos-halás rakott tészta

Allergének:
1,4,7,12

EN: 442
ZS: 16,3 TZS: 7,7 FH: 21,3
SZH:48,2 CK: 5,1 SÓ: 1

Gombaleves
Főtt virsli
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 495
ZS: 21,3 TZS: 6,2 FH: 15
SZH: 54 CK: 2,6 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN:193
ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH: 6,4
SZH:27,4 CK:0,4 SÓ: 1,4

Kőszegi túrókrém
Félbarna kenyér
Reszelt sárgarépa

Allergének:
1,7,8

EN: 199
ZS: 4,8 TZS: 2,4 FH: 8,3
SZH:29,2 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Csirkemáj pástétom
Félbarna kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,7,10

EN: 182
ZS: 3,6 TZS: 1 FH:7,6
SZH:28,5 CK: 0,8 SÓ: 0,9

Petrezselymes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,10

EN: 169
ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,5
SZH:26,1 CK: 0,7 SÓ: 0,8

Magos pogácsa
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 320
ZS: 13 TZS: 2,1 FH: 9
SZH: 42,2 CK: 9,6 SÓ: 0,2

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 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

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Tej Reform piskóta	Gyümölcs tea Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Gabonagolyó	Tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:187 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 5,7 SZH:34,2 CK:8,1 SÓ: 1	EN: 230 ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 9,5 SZH:33,9 CK: 20,2 SÓ: 0,3	EN: 203 ZS: 3,1 TZS: 1,4 FH:8,2 SZH:33,9 CK: 7,7 SÓ: 0,7	EN: 178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK: 16,4 SÓ: 0,3	EN: 207 ZS: 4,2 TZS: 0,6 FH: 7,4 SZH: 33,5 CK: 8 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros karfiollevés Túrós tészta	Hamis gulyásleves Dinó szelet Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet	Csontleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Francia hagymaleves Pincepörkölt Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:397 ZS: 13,9 TZS: 5,2 FH: 16,5 SZH:47,8 CK:3,5 SÓ: 0,2	EN: 486 ZS: 18,3 TZS: 3,9 FH: 14,2 SZH:61,4 CK: 7,2 SÓ: 2,3	EN: 555 ZS: 14,3 TZS: 3,3 FH:20 SZH:83,1 CK: 35,6 SÓ: 0,9	EN: 437 ZS: 11,9 TZS: 2,2 FH: 24,6 SZH:53,5 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 392 ZS: 15,9 TZS: 4,7 FH: 14,3 SZH: 44,5 CK: 8,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Sonkakrém Reszelt sárgarépa Félbarna kenyér	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Margarin Félbarna kenyér Színes zöldségek	Almás lepény		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,2	EN: 197 ZS: 5,1 TZS: 1,8 FH: 7,3 SZH:28,6 CK: 0,6 SÓ: 1,4	EN: 177 ZS: 4,5 TZS: 0,8 FH:5,4 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 150 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 3,9 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 0,9	EN: 209 ZS: 6,1 TZS: 2,9 FH: 4 SZH: 33,5 CK: 8 SÓ: 0,1	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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



SÁRVÁR

Óvoda

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Kukoricás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 542 ZS: 13,7 TZS: 4,6 FH: 15,7 SZH:87,2 CK: 22,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:6,1 SZH:34,4 CK: 7,6 SÓ: 1</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH:35,2 CK: 23,4 SÓ: 0,2</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 199 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH: 34 CK: 7,6 SÓ: 1,2</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>Tojásleves Sertés húspogácsa Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:493 ZS: 23,7 TZS: 5,7 FH: 19,9 SZH:46,5 CK:1,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 480 ZS: 19,7 TZS: 6,3 FH: 16 SZH:57,3 CK: 6,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kelbimbóleves Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 479 ZS: 19,7 TZS: 6,4 FH:21,4 SZH:52,5 CK: 9,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Vitamin leves Virslis rakott burgonya Spagetti Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,9,12</p> <p>EN: 385 ZS: 11,7 TZS: 3,8 FH: 11,2 SZH:52,3 CK: 10,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 612 ZS: 12,4 TZS: 1,3 FH: 13,5 SZH: 116,5 CK: 28,3 SÓ: 1,3</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>Diós sajtkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:258 ZS: 8,4 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:35,2 CK:8 SÓ: 1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 454 ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH:13,4 SZH:35,3 CK: 2,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 171 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8 SZH:26,6 CK: 0,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 253 ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 8,2 SZH: 35,3 CK: 3,4 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>

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 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

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kalács	Tea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,1	EN: 473 ZS: 9,3 TZS: 3,8 FH: 17,5 SZH:79,4 CK: 27,2 SÓ: 0,4	EN: 193 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH:7,1 SZH:34,2 CK: 8 SÓ: 1,1	EN: 289 ZS: 10,8 TZS: 2,9 FH: 10,6 SZH:36 CK: 9,3 SÓ: 2,1	EN: 197 ZS: 3,2 TZS: 1,6 FH: 6,4 SZH: 34,2 CK: 8,1 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Alföldi térsztaleves Sertés húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hortobágyi betyárleves Gránátos kocka Házi csalamádé	Zsályás zöldbabos sertésragu- leves Rizsfelfújít Szilvavelő	Daragaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya fél adag	Tyúkerőleves Vadas sertésragu Bulgur		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:663 ZS: 26 TZS: 7,2 FH: 29,7 SZH:72,7 CK:4,7 SÓ: 2,3	EN: 476 ZS: 13,3 TZS: 1,8 FH: 24,4 SZH:62,2 CK: 7,5 SÓ: 2,4	EN: 608 ZS: 18,2 TZS: 6,9 FH:18,5 SZH:89 CK: 31,4 SÓ: 0,3	EN: 364 ZS: 13,2 TZS: 2,8 FH: 12,9 SZH:41,8 CK: 6,6 SÓ: 1,4	EN: 624 ZS: 27 TZS: 5,6 FH: 24,8 SZH: 59,1 CK: 5,4 SÓ: 2,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Stangli Alma	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:196 ZS: 5,4 TZS: 1,5 FH: 6,4 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ: 1,4	EN: 179 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 203 ZS: 7,2 TZS: 2,7 FH:6,4 SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 243 ZS: 6,7 TZS: 1,1 FH: 6,1 SZH:37,9 CK: 9,4 SÓ: 0	EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér	Tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács	Tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS:9,4 TZS:5,1 FH:10,1 SZH:47,6 CK:21,2 SÓ:1,1	EN:201 ZS:4,5 TZS:0,7 FH:6 SZH:34 CK:7,5 SÓ:1,4	EN:446 ZS:9,8 TZS:4,1 FH:18,6 SZH:69,6 CK:17,2 SÓ:0,3	EN:271 ZS:8,6 TZS:3,9 FH:8,9 SZH:37,6 CK:11,4 SÓ:1,4	EN:217 ZS:6,6 TZS:3,8 FH:4,5 SZH:33,4 CK:8,1 SÓ:1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves Darás metélt Szilvavelő	Csontleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag	Köménymagleves Kenyérkocka Hentes sertéstokány Párolt rizs	Bableves Túróval töltött zsemle		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:372 ZS:16,1 TZS:5,4 FH:16,1 SZH:37,3 CK:2,8 SÓ:2,7	EN:559 ZS:17,4 TZS:3,9 FH:18,2 SZH:81,4 CK:20,4 SÓ:0,1	EN:329 ZS:10,9 TZS:3,3 FH:13,6 SZH:38 CK:10,5 SÓ:0,3	EN:539 ZS:25,1 TZS:5,9 FH:17,4 SZH:60,3 CK:1 SÓ:1,9	EN:458 ZS:9,7 TZS:3,6 FH:21,2 SZH:67,7 CK:9,6 SÓ:0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi túrókrém Félbarna kenyér	Brokkolikrém füstölt sajt Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa	Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Jégcsapretek	Mákos buka	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:196 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,3 SZH:29,2 CK:0,6 SÓ:0,9	EN:167 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:6,2 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:0,9	EN:183 ZS:3,6 TZS:1 FH:7,6 SZH:28,6 CK:0,8 SÓ:1	EN:280 ZS:9,6 TZS:1,5 FH:7,8 SZH:39,2 CK:6,5 SÓ:0	EN:169 ZS:3,5 TZS:0,9 FH:6,9 SZH:27,5 CK:0,5 SÓ:1,4	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 érdeklődj 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.

