

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

ÓVODA

2019. 09. 02.–2019. 09. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tej Tojáskrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Hot-dog	Tej Gabonapehely	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:308 ZS: 11,8 TZS: 5,9 FH: 10,1 SZH: 39,6 CK: 19,3 SÓ: 0,7	EN: 268 ZS: 7,9 TZS: 4,1 FH: 13,3 SZH: 37,5 CK: 10,1 SÓ: 1,4	EN: 315 ZS: 13,2 TZS: 4,6 FH: 11,3 SZH: 37,1 CK: 9,2 SÓ: 2,2	EN: 214 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 8,5 SZH: 35,5 CK: 20,8 SÓ: 0,4	EN: 207 ZS: 3,0 TZS: 1,4 FH: 8,2 SZH: 33,6 CK: 8,5 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lecsós zellerleves Tavaszi szárnyas rizesshús Csemege uborka (édesítőszerrel)	Vajasgaluska leves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Lencsegyulyás Mákos metélt Alma	Magyaros gombaleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Csalamádé (édesítőszerrel)		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,8,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:523 ZS: 14,2 TZS: 1,2 FH: 27,2 SZH: 67,7 CK: 1,8 SÓ: 1,7	EN: 544 ZS: 21,1 TZS: 6,0 FH: 24,9 SZH: 53,0 CK: 5,6 SÓ: 3,7	EN: 518 ZS: 16,4 TZS: 2,5 FH: 23,4 SZH: 65,3 CK: 14,5 SÓ: 0,8	EN: 561 ZS: 15,8 TZS: 3,1 FH: 23,0 SZH: 77,9 CK: 2,9 SÓ: 2,1	EN: 560 ZS: 21,6 TZS: 1,0 FH: 17,5 SZH: 71,1 CK: 5,7 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5,8 SZH: 28,2 CK: 1,5 SÓ: 1,3	EN: 244 ZS: 9,6 TZS: 3,1 FH: 7,6 SZH: 31,0 CK: 0,2 SÓ: 1,3	EN: 264 ZS: 11,0 TZS: 0,2 FH: 12,7 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 1,6	EN: 207 ZS: 5,1 TZS: 0,7 FH: 10,1 SZH: 31,0 CK: 0,6 SÓ: 1,2	EN: 221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 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. 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. 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!

Budapest

ÓVODA

2019. 09. 09.–2019. 09. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Karamellás tej Vajkrém Kifli	Gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Fonott kalács	Citromos tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:261 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 10,6 SZH: 40,8 CK: 17,2 SÓ: 0,5	EN: 329 ZS: 12,7 TZS: 6,4 FH: 11,2 SZH: 41,6 CK: 15,5 SÓ: 0,8	EN: 181 ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH: 6,0 SZH: 31,5 CK: 6,4 SÓ: 1,3	EN: 287 ZS: 6,6 TZS: 3,5 FH: 11,5 SZH: 44,1 CK: 18,5 SÓ: 0,6	EN: 206 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,5 SZH: 32,5 CK: 7,1 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Dinó szelet Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfőlös karalábéleves Pusztapörkölt Cékla savanyúság Félbarna kenyér	Csirkeragu leves Túrós tészta Szőlő	Tavaszi zöldségleves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrém leves Levesgyöngy Sütőben sült halrudak Párolt rizs Uborkasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:589 ZS: 18,0 TZS: 3,1 FH: 23,3 SZH: 79,3 CK: 9,3 SÓ: 2,7	EN: 563 ZS: 19,6 TZS: 4,2 FH: 23,9 SZH: 65,7 CK: 4,5 SÓ: 2,0	EN: 506 ZS: 18,4 TZS: 5,3 FH: 25,8 SZH: 56,0 CK: 21,7 SÓ: 0,6	EN: 478 ZS: 14,2 TZS: 2,8 FH: 21,8 SZH: 61,7 CK: 20,2 SÓ: 1,7	EN: 512 ZS: 13,6 TZS: 1,2 FH: 18,6 SZH: 75,4 CK: 6,1 SÓ: 2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Zsemle Kigyóborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Kenőmájás Zsemle Jégcsap retek	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:199 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 5,2 SZH: 31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,0	EN: 194 ZS: 5,8 TZS: 1,4 FH: 6,5 SZH: 27,0 CK: 0,1 SÓ: 1,2	EN: 212 ZS: 6,0 TZS: 2,6 FH: 7,7 SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,2	EN: 205 ZS: 6,6 TZS: 1,6 FH: 7,8 SZH: 25,9 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 249 ZS: 10,4 TZS: 0,9 FH: 9,8 SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 0,8	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!

Budapest

ÓVODA

2019. 09. 16.–2019. 09. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Túrós bukta	Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom	Citromos tea Reszelt sajt Margarin Kifli	Gyümölcsstea Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:253 ZS: 6,3 TZS: 2,8 FH: 10,9 SZH: 37,1 CK: 18,0 SÓ: 0,5	EN: 247 ZS: 5,2 TZS: 1,6 FH: 9,4 SZH: 40,1 CK: 23,6 SÓ: 0,7	EN: 225 ZS: 3,9 TZS: 0,7 FH: 9,1 SZH: 36,8 CK: 6,3 SÓ: 1,0	EN: 262 ZS: 9,3 TZS: 4,5 FH: 9,5 SZH: 34,0 CK: 7,7 SÓ: 1,1	EN: 243 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 7,7 SZH: 32,0 CK: 6,6 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Csirkemájrizottó Vegyes saláta Őszibarack	Gulyásleves Aranygaluska Vanília öntet	Csontleves Paradicsom mártás Húsgombóc (árpagyönggyel) Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldbableves Snidlinges sajt mártásos csirke Párolt rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,9	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:530 ZS: 19,9 TZS: 4,7 FH: 24,4 SZH: 60,8 CK: 0,5 SÓ: 2,7	EN: 469 ZS: 16,2 TZS: 2,8 FH: 22,3 SZH: 55,6 CK: 2,3 SÓ: 1,2	EN: 538 ZS: 14,9 TZS: 5,1 FH: 21,5 SZH: 74,3 CK: 19,8 SÓ: 1,1	EN: 487 ZS: 17,2 TZS: 4,3 FH: 16,6 SZH: 62,3 CK: 4,0 SÓ: 1,6	EN: 583 ZS: 27,5 TZS: 8,8 FH: 29,3 SZH: 51,5 CK: 4,7 SÓ: 2,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Kápia paprika	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Sajtos rúd Szilva		
<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:186 ZS: 3,0 TZS: 1,8 FH: 5,7 SZH: 33,1 CK: 1,1 SÓ: 0,9	EN: 228 ZS: 10,1 TZS: 0,2 FH: 7,1 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,6	EN: 208 ZS: 8,6 TZS: 4,0 FH: 5,1 SZH: 25,6 CK: 0,2 SÓ: 1,0	EN: 194 ZS: 6,3 TZS: 1,6 FH: 7,8 SZH: 27,8 CK: 0,0 SÓ: 1,4	EN: 105 ZS: 4,5 TZS: 0,8 FH: 2,4 SZH: 12,7 CK: 7,9 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel 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

Budapest

ÓVODA

2019. 09. 23.–2019. 09. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Zsúrkenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Tejfölös túró Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:247 ZS: 5,2 TZS: 1,6 FH: 9,4 SZH: 40,2 CK: 26,2 SÓ: 0,7	EN: 196 ZS: 5,1 TZS: 1,6 FH: 5,0 SZH: 34,1 CK: 7,2 SÓ: 1,0	EN: 190 ZS: 2,7 TZS: 1,3 FH: 7,6 SZH: 31,7 CK: 7,2 SÓ: 1,1	EN: 293 ZS: 7,2 TZS: 3,1 FH: 11,4 SZH: 44,9 CK: 18,6 SÓ: 0,5	EN: 274 ZS: 7,5 TZS: 3,0 FH: 13,3 SZH: 36,0 CK: 10,0 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymag leves Pírtott kenyérkocka Paradicsomos tonhalas farfalle Sajt szórat Szőlő	Karfiolleves Fűszeres csirke csíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurtos öntet	Almaleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság	Reszelttészta leves Szárnyas vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldség krémleves Pírtott tökmag Rántott sajt Rizi bizi Tartár mártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,4,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:583 ZS: 23,8 TZS: 2,7 FH: 25,2 SZH: 65,4 CK: 22,3 SÓ: 1,3	EN: 462 ZS: 15,6 TZS: 1,7 FH: 24,8 SZH: 50,8 CK: 0,3 SÓ: 1,9	EN: 499 ZS: 15,8 TZS: 3,7 FH: 21,2 SZH: 66,3 CK: 20,6 SÓ: 1,1	EN: 502 ZS: 16,5 TZS: 3,0 FH: 19,7 SZH: 65,5 CK: 8,8 SÓ: 2,0	EN: 593 ZS: 32,8 TZS: 8,0 FH: 20,9 SZH: 51,5 CK: 1,7 SÓ: 2,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Edami sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:204 ZS: 6,2 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH: 26,7 CK: 0,0 SÓ: 1,4	EN: 255 ZS: 10,5 TZS: 5,2 FH: 12,3 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 217 ZS: 6,7 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH: 30,8 CK: 0,2 SÓ: 1,1	EN: 173 ZS: 3,6 TZS: 0,5 FH: 10,6 SZH: 27,9 CK: 0,1 SÓ: 1,4	EN: 221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 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. Szezámmag; 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 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

Budapest

ÓVODA

2019. 09. 30.–2019. 10. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:308 ZS: 11,5 TZS: 6,1 FH: 9,1 SZH: 41,6 CK: 22,5 SÓ: 0,5	EN: 200 ZS: 2,9 TZS: 1,4 FH: 7,8 SZH: 33,4 CK: 8,5 SÓ: 1,0	EN: 327 ZS: 9,7 TZS: 4,0 FH: 12,3 SZH: 49,9 CK: 21,2 SÓ: 1,1	EN: 321 ZS: 12,4 TZS: 6,3 FH: 11,5 SZH: 40,1 CK: 15,9 SÓ: 0,7	EN: 212 ZS: 5,0 TZS: 2,4 FH: 6,3 SZH: 33,2 CK: 6,3 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves Sertéspörkölt Fejtettbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposzta saláta	Kertészleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka (édesítőszerrel) Félbarna kenyér	Bakonyi betyár leves Dejós nudli Félbarna kenyér	Paradicsomleves Fűszeres csirkecomb filé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:505 ZS: 15,8 TZS: 3,8 FH: 24,5 SZH: 61,4 CK: 8,6 SÓ: 2,5	EN: 533 ZS: 13,9 TZS: 3,0 FH: 20,3 SZH: 77,9 CK: 25,2 SÓ: 1,0	EN: 498 ZS: 22,1 TZS: 4,5 FH: 15,0 SZH: 57,8 CK: 0,6 SÓ: 3,1	EN: 578 ZS: 12,6 TZS: 2,3 FH: 22,6 SZH: 77,1 CK: 18,0 SÓ: 2,2	EN: 466 ZS: 13,3 TZS: 0,9 FH: 25,2 SZH: 57,4 CK: 7,3 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:216 ZS: 7,0 TZS: 2,8 FH: 5,4 SZH: 31,7 CK: 1,1 SÓ: 1,1	EN: 177 ZS: 5,7 TZS: 1,5 FH: 6,7 SZH: 26,6 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 266 ZS: 11,0 TZS: 0,2 FH: 12,9 SZH: 25,7 CK: 0,0 SÓ: 1,6	EN: 193 ZS: 6,2 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,3	EN: 249 ZS: 10,4 TZS: 0,9 FH: 9,8 SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 0,8	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 munkatársaink! 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.