

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

AJKA

Kollégium

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek	Tea Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom	Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Tea Gyümölcsös joghurt Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 379	EN: 418	EN: 512	EN: 459	EN:	EN:
ZS:	ZS: 5,5	ZS: 7,3	ZS: 14,8	ZS: 11,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,7	TZS: 1,8	TZS: 5,7	TZS: 4	TZS:	TZS:
FH:	FH: 14,4	FH: 15,2	FH: 20,1	FH: 16,9	FH:	FH:
SZH:	SZH: 64,8	SZH: 71,6	SZH: 66,6	SZH: 65,4	SZH:	SZH:
CK:	CK: 9,9	CK: 10,7	CK: 12,2	CK: 23,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,9	SÓ: 2,4	SÓ: 2	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:

EBÉD

	Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs	Csontleves Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma	Zellerleves Temesvári szárnyas ragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,9,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:859	EN: 891	EN: 972	EN: 826	EN:	EN:	EN:
ZS: 38,2	ZS: 22,5	ZS: 26,3	ZS: 26,2	ZS:	ZS:	ZS:
TZS: 6,8	TZS: 4	TZS: 9,4	TZS: 5,4	TZS:	TZS:	TZS:
FH: 32	FH: 46,3	FH: 32,7	FH: 32,2	FH:	FH:	FH:
SZH:93,7	SZH: 113,7	SZH: 142,9	SZH: 111,1	SZH:	SZH:	SZH:
CK:16,1	CK: 1	CK: 30,8	CK: 2,6	CK:	CK:	CK:
SÓ: 2,9	SÓ: 4,3	SÓ: 3,1	SÓ: 3,7	SÓ:	SÓ:	SÓ:

HIDEG VACSORA

	Tea Sajtos párizsi Teljes kiőrlésű kenyér Kockasajt Kígyóuborka	Rizsfelfújt Csokoládés öntet Mandarin	Tea Hideg sertéssült Francia saláta Félbarna kenyér	Limonádé Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:540	EN: 807	EN: 873	EN: 512	EN:	EN:	EN:
ZS: 21,7	ZS: 12,7	ZS: 36,6	ZS: 14,3	ZS:	ZS:	ZS:
TZS: 10,9	TZS: 6,2	TZS: 8,3	TZS: 7,6	TZS:	TZS:	TZS:
FH: 19,1	FH: 21,6	FH: 36,6	FH: 19,6	FH:	FH:	FH:
SZH:64	SZH:145	SZH:90,9	SZH:73,4	SZH:	SZH:	SZH:
CK:12,1	CK: 55,2	CK: 14,3	CK: 14,5	CK:	CK:	CK:
SÓ: 3,5	SÓ: 0,5	SÓ: 2,6	SÓ: 2,2	SÓ:	SÓ:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

AJKA

Kollégium

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom	Tea Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek	Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: TZS: FK: SZH:	EN: 382 ZS: 9,4 TZS: 1,9 FK: 9,9 SZH: 61,4	EN: 455 ZS: 12 TZS: 4,1 FK: 10,6 SZH: 70,4	EN: 430 ZS: 15,7 TZS: 8,3 FK: 9,8 SZH: 51,6	EN: 379 ZS: 7 TZS: 2,7 FK: 11,3 SZH: 64,3	EN: ZS: TZS: FK: SZH:	EN: ZS: TZS: FK: SZH:

EBÉD

	Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi tésztaleves <u>Stroganoff csirkescsók*</u> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:645 ZS: 32,2 TZS: FK: SZH:61	EN: 843 ZS: 39,8 TZS: 7,5 FK: 2 SZH: 89	EN: 880 ZS: 35,7 TZS: 15,1 FK: 15,1 SZH: 99,3	EN: 713 ZS: 38,2 TZS: 10 FK: 3,1 SZH: 59,4	EN: ZS: TZS: FK: SZH:	EN: ZS: TZS: FK: SZH:	EN: ZS: TZS: FK: SZH:

HIDEG VACSORA

	Langalló Körte	Tea Kenőmájás Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Tea Főtt tojás Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Limonádé Sült virsli Félbarna kenyér Mustár		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:886 ZS: 36,9 TZS: FK: SZH:103,9	EN: 462 ZS: 15,7 TZS: 0,9 FK: 10,4 SZH:64,6	EN: 551 ZS: 20 TZS: 8,7 FK: 11,3 SZH:62,6	EN: 538 ZS: 17,7 TZS: 5,8 FK: 16,3 SZH:73,3	EN: ZS: TZS: FK: SZH:	EN: ZS: TZS: FK: SZH:	EN: ZS: TZS: FK: SZH:

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 munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésed köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FK (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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

AJKA

Kollégium

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika	Tea Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Tea Zöldséges tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 470 ZS: 11,1 SZH: 71,4	EN: 467 ZS: 15,1 SZH: 63,1	EN: 464 ZS: 11,3 SZH: 64,8	EN: 592 ZS: 25,8 SZH: 62,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: 3 CK: 10,7 SÓ: 2,3	TZS: 8 CK: 10 SÓ: 2,3	TZS: 4,4 CK: 12,4 SÓ: 2,3	TZS: 3,6 CK: 10,2 SÓ: 3,6	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: 14,2 SÓ: 2,3	FH: 17 SÓ: 2,3	FH: 21,2 SÓ: 2,3	FH: 22,9 SÓ: 3,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs	Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka			
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:849 ZS: 39,5 SZH: 88,3	EN: 841 ZS: 34,7 SZH: 85,6	EN: 1033 ZS: 22,7 SZH: 172,6	EN: 847 ZS: 38,4 SZH: 85,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 8,7 CK: 1,3 SÓ: 3,3	TZS: 9,5 CK: 12,4 SÓ: 2,7	TZS: 5,1 CK: 58,8 SÓ: 3,5	TZS: 8,8 CK: 6 SÓ: 4	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: 32,6 SÓ: 2,7	FH: 30,3 SÓ: 3,5	FH: 33,4 SÓ: 4	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:

HIDEG VACSORA

Tea Sertés vagdalt Zsemle Savanyú káposzta	Túrókrém Félbarna kenyér Póréhagyma Alma	Limonádé Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom	Tea Cézár saláta Bagett			
<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:951 ZS: 47,3 SZH: 98,3	EN: 393 ZS: 4,8 SZH: 67,6	EN: 426 ZS: 5 SZH: 75,6	EN: 888 ZS: 44,6 SZH: 71,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 8,7 CK: 12,3 SÓ: 2,6	TZS: 2,7 CK: 11,2 SÓ: 1,8	TZS: 2,4 CK: 15,7 SÓ: 1,7	TZS: 10,5 CK: 16,3 SÓ: 1,6	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: 15,4 SÓ: 1,8	FH: 15,8 SÓ: 1,7	FH: 44,7 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 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 elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

AJKA

Kollégium

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Tea Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Tej Fatörzs kifli	Tea Trappista sajszelet Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:	EN: 431 ZS: 11,6 TZS: 3,3 FH: 13,1 SH: 62,2 CK: 10,1 SÓ: 2,5	EN: 462 ZS: 12,2 TZS: 3,8 FH: 13,6 SH: 70,6 CK: 10,6 SÓ: 2,3	EN: 454 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 15,4 SH: 68,5 CK: 19,8 SÓ: 1	EN: 543 ZS: 20,5 TZS: 9,8 FH: 22,2 SH: 60,8 CK: 10,2 SÓ: 3,1	EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt térsztales Pritaminos csirkeragu Petrezselymes rizs	Magyaros karfiollevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér	Tárkonyos pulykabecsinált levés Káposztás kocka Alma	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			
<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:697 ZS: 27,1 TZS: 4,8 FH: 27,6 SH: 84,8 CK: 1,7 SÓ: 2,9	EN: 857 ZS: 29,7 TZS: 6,9 FH: 30,2 SH: 112,1 CK: 20,4 SÓ: 2,5	EN: 784 ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH: 32,9 SH: 116,1 CK: 26,7 SÓ: 1,5	EN: 985 ZS: 22,2 TZS: 4,4 FH: 52,6 SH: 136 CK: 9,2 SÓ: 3,7	EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:

HIDEG VACSORA

Tea Sült virsli Félbarna kenyér Ketchup	Tea Húspástétom Szezámagos zsemle Kígyóuborka	Limonádé Barbecue csirkecomb filé Zsemle Majonézes kukorica saláta	Sajtos-sonkás pizza Banán			
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:414 ZS: 16,5 TZS: 5,7 FH: 14,5 SH: 50,3 CK: 14,1 SÓ: 2,9	EN: 424 ZS: 11,4 TZS: 3,9 FH: 12,8 SH: 66,2 CK: 11 SÓ: 1,8	EN: 786 ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 38 SH: 101,2 CK: 21,6 SÓ: 3,9	EN: 857 ZS: 22,5 TZS: 8,3 FH: 28,8 SH: 134,1 CK: 61,9 SÓ: 3,2	EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SH: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

AJKA

Kollégium

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Kakaós kalács	Tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Tea Sajtos tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 373	EN: 511	EN: 386	EN: 587	EN:	EN:
ZS:	ZS: 5,9	ZS: 10,7	ZS: 5,5	ZS: 24,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3	TZS: 5,6	TZS: 1,3	TZS: 6,2	TZS:	TZS:
FH:	FH: 14,1	FH: 15,5	FH: 14,5	FH: 24,6	FH:	FH:
SZH:	SZH: 62,1	SZH: 82,8	SZH: 64,2	SZH: 62	SZH:	SZH:
CK:	CK: 9,9	CK: 32,9	CK: 9,9	CK: 10	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,5	SÓ: 1	SÓ: 2	SÓ: 3	SÓ:	SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma	Csontleves Szárnyas vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér			
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:811	EN: 832	EN: 803	EN: 984	EN:	EN:	EN:
ZS: 29,5	ZS: 30,2	ZS: 30,6	ZS: 24,7	ZS:	ZS:	ZS:
TZS: 6,2	TZS: 5,3	TZS: 4,3	TZS: 5,5	TZS:	TZS:	TZS:
FH: 32,6	FH: 26,2	FH: 32,6	FH: 40,9	FH:	FH:	FH:
SZH:97	SZH: 110,8	SZH: 97,1	SZH: 139,4	SZH:	SZH:	SZH:
CK:13,2	CK: 10,4	CK: 11,5	CK: 11,3	CK:	CK:	CK:
SÓ: 3,4	SÓ: 2,9	SÓ: 2,3	SÓ: 3,7	SÓ:	SÓ:	SÓ:

HIDEG VACSORA

Tea Stefánia vagdalt Félbarna kenyér Házi csalamádé	Tea Hamburger friss zöldségekkel	Limonádé Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Kefir Kockasajt Kifli Alma			
<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:791	EN: 820	EN: 473	EN: 531	EN:	EN:	EN:
ZS: 28,8	ZS: 40,9	ZS: 14,6	ZS: 17,8	ZS:	ZS:	ZS:
TZS: 7,5	TZS: 18,4	TZS: 7,9	TZS: 10,6	TZS:	TZS:	TZS:
FH: 30,7	FH: 30,2	FH: 18,3	FH: 19,1	FH:	FH:	FH:
SZH:97,6	SZH: 80,8	SZH: 65	SZH: 71,9	SZH:	SZH:	SZH:
CK:19,1	CK: 25,7	CK: 13,9	CK: 20,5	CK:	CK:	CK:
SÓ: 2,3	SÓ: 3,2	SÓ: 2,3	SÓ: 2,2	SÓ:	SÓ:	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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.