

Ajka

Kollégium egymenüs hideg vacsorával

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Paprikás szalámi Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:418 ZS: 13,0 TZS: 3,2 FH: 14,9 SZH: 63,3 CK: 10,2 SÓ: 3,0	Tea Zala felvágott Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 426 ZS: 13,6 TZS: 6,0 FH: 16,2 SZH: 63,6 CK: 12,2 SÓ: 3,4	Tej Tojáskarika Margarin Kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 463 ZS: 11,5 TZS: 3,0 FH: 22,4 SZH: 69,9 CK: 13,3 SÓ: 2,2	Karamellás tej Vaj Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 547 ZS: 20,5 TZS: 5,7 FH: 20,5 SZH: 73,7 CK: 42,8 SÓ: 1,5	Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 475 ZS: 10,6 TZS: 2,5 FH: 29,3 SZH: 68,8 CK: 13,4 SÓ: 2,0	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:745 ZS: 31,0 TZS: 7,1 FH: 30,5 SZH: 83,0 CK: 14,7 SÓ: 2,9	Karfiolleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 886 ZS: 39,8 TZS: 15,1 FH: 32,0 SZH: 94,8 CK: 3,3 SÓ: 1,8	Magyaros gombaleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 813 ZS: 36,6 TZS: 8,5 FH: 28,1 SZH: 82,7 CK: 6,5 SÓ: 3,2	Citromos kerti leves Csíkos szárnyastokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 858 ZS: 36,0 TZS: 6,8 FH: 31,6 SZH: 96,9 CK: 4,9 SÓ: 2,2	Gyümölcsleves Lenmagos rántott halfilé Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 873 ZS: 29,0 TZS: 10,6 FH: 37,5 SZH: 113,3 CK: 27,3 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
HIDEG VACSORA	Tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:441 ZS: 12,9 TZS: 2,8 FH: 15,5 SZH: 65,0 CK: 10,2 SÓ: 2,9	Limonádé Kenőmájás Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 466 ZS: 12,1 TZS: 5,2 FH: 15,5 SZH: 70,6 CK: 10,4 SÓ: 2,4	Tea Gépsonka Margarin Kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 440 ZS: 10,2 TZS: 2,8 FH: 17,4 SZH: 66,9 CK: 11,5 SÓ: 1,7	Tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:543 ZS: 16,0 TZS: 7,2 FH: 22,0 SZH: 76,2 CK: 21,9 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 (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) megtekinthető.

Ajka

Kollégium egymenüs hideg vacsorával

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:522 ZS: 8,7 TZS: 2,4 FH: 17,5 SZH: 90,7 CK: 28,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 3,2 FH: 14,5 SZH: 68,0 CK: 10,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Tea Sajt szelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 525 ZS: 16,3 TZS: 7,6 FH: 20,2 SZH: 71,9 CK: 10,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Vanília ízű tej Margarin Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 531 ZS: 15,0 TZS: 5,7 FH: 17,1 SZH: 78,3 CK: 28,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Kenyer Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 366 ZS: 7,4 TZS: 1,0 FH: 13,0 SZH: 64,3 CK: 10,2 SÓ: 2,0</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>Csontleves gazdagon Sertés fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:900 ZS: 36,3 TZS: 10,0 FH: 33,2 SZH:88,8 CK: 3,9 SÓ: 3,7</p>	<p>Tojásleves Dijoni sertésszelet Petrezselymes rizs Lilahagymás káposztasaláta Szilvás kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 867 ZS: 28,8 TZS: 7,8 FH: 38,2 SZH:109,6 CK: 32,2 SÓ: 3,9</p>	<p>Sertés raguleves Teljes kiőrlésű kenyér Túróval töltött gombóc Édes tejföl Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 900 ZS: 30,0 TZS: 9,0 FH: 28,4 SZH:123,5 CK: 48,5 SÓ: 4,3</p>	<p>Zellerleves Lecsós csirkecsíkok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 712 ZS: 23,7 TZS: 4,0 FH: 28,3 SZH: 91,6 CK: 2,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyöngy Roston csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 771 ZS: 27,5 TZS: 8,0 FH: 40,5 SZH: 87,1 CK: 11,3 SÓ: 2,7</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>
HIDEG VACSORA	<p>Limonádé Sajtkrém Kenyer Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:469 ZS: 9,8 TZS: 3,5 FH: 16,7 SZH: 81,0 CK: 12,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Tea Edami sajt Margarin Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 508 ZS: 18,1 TZS: 8,6 FH: 18,8 SZH: 65,3 CK: 11,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Kenyer Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 454 ZS: 9,9 TZS: 1,4 FH: 19,3 SZH: 71,1 CK: 10,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:423 ZS: 1,3 TZS: 0,4 FH: 14,3 SZH: 87,7 CK: 21,8 SÓ: 0,1</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>	<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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsgálást 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

HUNGAST

Kérlek még!

Ajka

Kollégium egymenüs hideg vacsorával

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:496 ZS: 9,7 TZS: 4,9 FH: 16,4 SZH: 84,2 CK: 37,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Főtt sertésvirslis Ketchup Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8</p> <p>EN: 583 ZS: 26,5 TZS: 12,5 FH: 21,5 SZH: 63,7 CK: 18,2 SÓ: 4,9</p>	<p>Tea Tojáskarika Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 531 ZS: 18,6 TZS: 7,8 FH: 24,3 SZH: 65,7 CK: 10,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Tej Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 589 ZS: 20,4 TZS: 6,9 FH: 23,9 SZH: 74,0 CK: 13,5 SÓ: 2,8</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	---	--	--	--

EBÉD

<p>Erőleves friss zöldségekkel Sertéspörkölt Kertfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:765 ZS: 35,0 TZS: 6,6 FH: 32,5 SZH: 72,5 CK: 6,1 SÓ: 4,0</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff sertésragu* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 822 ZS: 30,9 TZS: 5,9 FH: 31,2 SZH:100,0 CK: 3,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Újhagymás lencseleves* Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 900 ZS: 36,0 TZS: 12,1 FH: 30,9 SZH:107,4 CK: 22,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Szezámagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12</p> <p>EN: 892 ZS: 35,6 TZS: 10,5 FH: 38,3 SZH:98,6 CK: 33,4 SÓ: 4,9</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	--	--	--	--

HIDEG VACSORA

<p>Tea Kenőmájas Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:450 ZS: 13,7 TZS: 5,6 FH: 15,8 SZH: 62,8 CK: 11,6 SÓ: 2,0</p>	<p>Limonádé Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 497 ZS: 16,2 S: 7,2 TZS: 21,6 SZH: 65,6 SZH: 10,2 CK: 2,8</p>	<p>Tea Sajtos párizsi Margarin Zsemle Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:508 FH: 14,7 TZS: 0,4 FH: 13,8 SÓ: 80,0 CK: 18,2 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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>	<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. 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) megtekinthető.



Ajka

Kollégium egymenüs hideg vacsorával

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Mogyorós krém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7,8</p> <p>EN:541 ZS: 17,1 TZS: 6,8 FH: 19,5 SZH: 81,8 CK: 35,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 390 ZS: 5,0 TZS: 2,3 FH: 17,4 SZH: 67,9 CK: 12,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 512 ZS: 14,7 TZS: 2,9 FH: 20,0 SZH: 71,3 CK: 10,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tejeskávé Margarin Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 516 ZS: 13,7 TZS: 4,9 FH: 16,6 SZH: 78,5 CK: 30,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 409 ZS: 7,7 TZS: 1,0 FH: 19,5 SZH: 64,6 CK: 10,2 SÓ: 2,3</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>
EBÉD	<p>Grízgaluska leves Sertés vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:830 ZS: 30,1 TZS: 6,4 FH: 34,5 SZH:100,7 CK: 17,6 SÓ: 3,6</p>	<p>Köménymagleves Zsemlekocka Grillezett csirkecomb filé Lecsős karikaburgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,10,12</p> <p>EN: 741 ZS: 27,6 TZS: 3,9 FH: 38,9 SZH: 80,2 CK: 1,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12</p> <p>EN: 895 ZS: 31,7 TZS: 8,9 FH: 32,9 SZH:113,9 CK: 31,7 SÓ: 3,7</p>	<p>Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Meggyes kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 900 ZS: 29,9 TZS: 5,6 FH: 34,5 SZH:118,8 CK: 42,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Magyaros karalábéleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 842 ZS: 28,7 TZS: 6,4 FH: 35,9 SZH: 97,2 CK: 5,6 SÓ: 4,1</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>
HIDEG VACSORA	<p>Limonádé Kocka sajt Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:452 ZS: 11,3 TZS: 5,0 FH: 13,7 SZH: 71,9 CK: 13,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 477 ZS: 13,1 TZS: 3,4 FH: 15,4 SZH: 71,1 CK: 10,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Tea Sajt szelet Margarin Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 479 ZS: 16,3 TZS: 7,6 FH: 21,3 SZH: 64,6 CK: 10,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:402 ZS: 8,4 TZS: 3,6 FH: 13,9 SZH: 65,4 CK: 15,8 SÓ: 1,8</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>	<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. 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 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.

Ajka

Kollégium egymenüs hideg vacsorával

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea Kenőmájas Zsemle Kígyóuborka	Tej Paprikás szalámi Margarin Kenyér Zöldpaprika	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Tojáskarika Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:465 ZS: 12,1 TZS: 5,2 FH: 15,4 SZH: 70,4 CK: 10,4 SÓ: 2,4	EN: 507 ZS: 16,9 TZS: 5,2 FH: 23,8 SZH: 67,6 CK: 13,3 SÓ: 3,2	EN: 484 ZS: 17,2 TZS: 4,6 FH: 16,0 SZH: 64,8 CK: 10,2 SÓ: 3,4	EN: 553 ZS: 13,5 TZS: 5,7 FH: 22,9 SZH: 85,6 CK: 42,8 SÓ: 1,5	EN: 533 ZS: 18,5 TZS: 7,8 FH: 24,2 SZH: 66,1 CK: 10,2 SÓ: 2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Reszeltészta leves Édes-savanyú csirkecsíkok Currys rizs	Jókai bableves Káposztás kocka Alma	Zöldségleves Tavaszi rizseshús sertéshúsból Sárgarépa káposztasaláta	Vegyes gyümölcsleves Pritaminos halpogácsa Hagymás burgonya Uborkasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:804 ZS: 29,2 TZS: 6,9 FH: 28,8 SZH:100,9 CK: 22,0 SÓ: 3,3	EN: 725 ZS: 29,1 TZS: 3,9 FH: 25,6 SZH: 86,4 CK: 13,8 SÓ: 1,9	EN: 900 ZS: 33,3 TZS: 12,0 FH: 28,0 SZH:115,7 CK: 17,2 SÓ: 3,0	EN: 700 ZS: 17,7 TZS: 3,6 FH: 31,5 SZH: 98,1 CK: 5,6 SÓ: 2,3	EN: 861 ZS: 27,0 TZS: 5,6 FH: 33,0 SZH: 118,1 CK: 29,0 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

HIDEG VACSORA

Tea Magyaros vajkrém Kenyér Paradicsom	Tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Limonádé Sajtos párizsi Margarin Szezám-magos zsemle Kaliforniai paprika	Tea Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Alma			
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:414 ZS: 10,6 TZS: 4,3 FH: 12,7 SZH: 70,3 CK: 10,4 SÓ: 1,9	EN: 526 ZS: 16,0 TZS: 7,2 FH: 21,7 SZH: 73,1 CK: 10,2 SÓ: 1,1	EN: 515 ZS: 17,5 TZS: 1,0 FH: 14,3 SZH: 74,4 CK: 11,3 SÓ: 2,2	EN:412 ZS: 9,0 TZS: 4,2 FH: 12,2 SZH: 69,1 CK: 12,2 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedat 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) megtekinthető.