

Balatonfüred

Óvoda

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,11</p> <p>EN:188 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 8,4 SZH: 28,8 CK: 16,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Pritaminpaprikás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 175 ZS: 1,6 TZS: 0,8 FH: 5,4 SZH: 34,6 CK: 7,6 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Tojáskrém Kenyer</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 264 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 13,1 SZH: 37,6 CK: 10,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Karamellás tej Vaj Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 329 ZS: 10,9 TZS: 3,0 FH: 15,0 SZH: 43,8 CK: 27,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 6,4 TZS: 1,9 FH: 17,2 SZH: 38,4 CK: 10,7 SÓ: 0,9</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>Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:505 ZS: 27,9 TZS: 4,8 FH: 17,8 SZH: 43,3 CK: 13,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Karfiolleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 570 ZS: 23,2 TZS: 8,0 FH: 18,9 SZH: 68,6 CK: 2,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros gombaleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 529 ZS: 24,6 TZS: 5,7 FH: 18,3 SZH: 52,2 CK: 4,4 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos kerti leves Csíkos szárnyastokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 508 ZS: 23,5 TZS: 4,3 FH: 20,3 SZH: 50,8 CK: 2,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsleves Lenmagos rántott halfilé Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 519 ZS: 18,9 TZS: 6,9 FH: 26,8 SZH: 59,4 CK: 17,9 SÓ: 1,0</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:207 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 8,4 SZH: 27,2 CK: 2,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 1,7 FH: 7,7 SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 8,5 TZS: 2,6 FH: 7,2 SZH: 28,3 CK: 0,7 SÓ: 1,0</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 9,0 TZS: 5,4 FH: 14,0 SZH: 29,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Zabkeksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8</p> <p>EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 0,0 FH: 3,4 SZH: 32,6 CK: 9,9 SÓ: 0,2</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>

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 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.

Balatonfüred

Óvoda

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Dzsem Margarin Zsemle	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom	Vanília ízű tej Kakaós kalács	Tea Tojáskarika Margarin Kenyer Retek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:290 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,3 SZH: 47,4 CK: 20,8 SÓ: 0,9	EN: 227 ZS: 6,4 TZS: 1,6 FH: 7,3 SZH: 36,1 CK: 7,1 SÓ: 1,4	EN: 199 ZS: 2,3 TZS: 1,4 FH: 5,1 SZH: 38,4 CK: 8,0 SÓ: 0,9	EN: 291 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 11,1 SZH: 45,1 CK: 20,0 SÓ: 0,5	EN: 208 ZS: 4,9 TZS: 0,8 FH: 7,9 SZH: 34,2 CK: 7,1 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves gazdagon Sertés fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Dijoni sertésszelet Petrezselymes rizs Lilahagymás káposztasaláta Szilvás kevert sütemény	Sertés raguleves Teljes kiőrlésű kenyér Túróval töltött gombóc Édes tejföl Banán	Zellerleves Lecsós csirkecsíkok Párolt rizs	Zöldség krémleves Levesgyöngy Roston csirkemell filé Burgonyapüré Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:574 ZS: 23,4 TZS: 7,5 FH: 24,9 SZH: 61,1 CK: 2,8 SÓ: 2,0	EN: 594 ZS: 20,1 TZS: 4,4 FH: 23,7 SZH: 77,2 CK: 19,7 SÓ: 2,0	EN: 600 ZS: 20,3 TZS: 5,9 FH: 25,3 SZH: 75,6 CK: 59,6 SÓ: 2,2	EN: 531 ZS: 22,5 TZS: 2,7 FH: 18,8 SZH: 59,8 CK: 2,0 SÓ: 2,0	EN: 539 ZS: 24,5 TZS: 5,4 FH: 26,2 SZH: 50,7 CK: 7,3 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Kenyer Kígyóuborka	Edami sajt Margarin Kifli	Gépsonka Margarin Kenyer	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:194 ZS: 5,5 TZS: 2,1 FH: 6,4 SZH: 31,1 CK: 0,1 SÓ: 1,0	EN: 245 ZS: 10,2 TZS: 6,0 FH: 10,3 SZH: 27,1 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 174 ZS: 3,9 TZS: 0,7 FH: 9,4 SZH: 26,6 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 243 ZS: 6,2 TZS: 1,6 FH: 7,9 SZH: 38,5 CK: 0,3 SÓ: 0,5	EN: 207 ZS: 1,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 39,4 CK: 11,3 SÓ: 1,0	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

Balatonfüred

Óvoda

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej Briós	Tea Főtt sertésvirsli Ketchup Búzakorpás diákrúd	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapely	MUNKASZÜNETI NAP		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:293 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,8 SZH: 48,2 CK: 24,8 SÓ: 0,5	EN: 314 ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 10,8 SZH: 34,0 CK: 11,1 SÓ: 2,4	EN: 281 ZS: 7,3 TZS: 2,0 FH: 13,5 SZH: 39,5 CK: 10,7 SÓ: 1,3	EN: 177 ZS: 3,7 TZS: 1,6 FH: 8,1 SZH: 27,9 CK: 14,6 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves friss zöldségekkel Sertéspörkölt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi tésztaleves Stroganoff sertésragu* Párolt rizs	Újhagymás lencseleves* Sajtos-tejfölös spagetti Alma	Fahéjas szilvaleves Szezámmagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé	MUNKASZÜNETI NAP		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:466 ZS: 17,5 TZS: 3,1 FH: 21,0 SZH: 51,4 CK: 4,1 SÓ: 2,5	EN: 527 ZS: 19,6 TZS: 3,7 FH: 19,4 SZH: 65,2 CK: 1,9 SÓ: 1,2	EN: 569 ZS: 21,8 TZS: 8,6 FH: 25,0 SZH: 65,4 CK: 10,6 SÓ: 1,2	EN: 567 ZS: 17,3 TZS: 5,5 FH: 24,4 SZH: 76,3 CK: 21,3 SÓ: 2,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Császárszemle Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Körte	MUNKASZÜNETI NAP		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:184 ZS: 6,4 TZS: 2,8 FH: 6,9 SZH: 23,6 CK: 0,7 SÓ: 1,0	EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,4 FH: 11,0 SZH: 27,9 CK: 0,0 SÓ: 1,7	EN: 243 ZS: 9,4 TZS: 2,9 FH: 8,1 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,4	EN: 210 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 5,7 SZH: 37,3 CK: 0,9 SÓ: 1,0	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. 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 étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

Balatonfüred

Óvoda

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Kenyér	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tea Főtt tojás Margarin Zsemle Sárgarépa hasáb	Tejeskávé Fonott kalács	Tea Citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,5,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,4,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 9,1 TZS: 3,8 FH: 12,2 SZH: 46,2 CK: 20,7 SÓ: 1,1	EN: 233 ZS: 4,5 TZS: 2,1 FH: 10,7 SZH: 36,8 CK: 8,1 SÓ: 1,0	EN: 268 ZS: 7,3 TZS: 1,5 FH: 10,0 SZH: 38,7 CK: 7,2 SÓ: 0,8	EN: 284 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,9 SZH: 45,2 CK: 21,2 SÓ: 0,5	EN: 180 ZS: 2,1 TZS: 0,0 FH: 5,4 SZH: 34,5 CK: 7,2 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Grízgaluska leves Sertés vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymagleves Zsemlekocka Grillezett csirkecomb filé Lecsős karikaburgonya Csemege uborka	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Mákos metélt Alma	Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Meggyes kevert sütemény	Magyaros karalábéleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Cékla savanyúság		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,5,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:555 ZS: 20,6 TZS: 5,8 FH: 23,6 SZH: 63,3 CK: 11,8 SÓ: 2,0	EN: 460 ZS: 18,8 TZS: 2,6 FH: 20,9 SZH: 49,4 CK: 0,9 SÓ: 1,8	EN: 570 ZS: 21,6 TZS: 6,2 FH: 20,3 SZH: 70,8 CK: 22,2 SÓ: 2,1	EN: 593 ZS: 20,1 TZS: 4,0 FH: 21,2 SZH: 80,1 CK: 23,0 SÓ: 1,7	EN: 541 ZS: 21,4 TZS: 3,9 FH: 20,5 SZH: 63,0 CK: 3,5 SÓ: 2,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Kifli Alma	Zala felvágott Margarin Zsemle	Reszelt sajt Margarin Kenyér	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Natúr joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:210 ZS: 5,7 TZS: 2,9 FH: 4,6 SZH: 33,8 CK: 0,8 SÓ: 0,6	EN: 214 ZS: 6,5 TZS: 1,7 FH: 7,5 SZH: 29,9 CK: 0,1 SÓ: 1,3	EN: 254 ZS: 10,9 TZS: 5,6 FH: 13,2 SZH: 27,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7	EN: 185 ZS: 3,8 TZS: 0,5 FH: 9,8 SZH: 27,3 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 3,4 FH: 8,0 SZH: 31,8 CK: 5,9 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. Csillagfürt; 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

Balatonfüred

Óvoda

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Zsemle	Tej Paprikás szalámi Margarin Kenyér	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:326 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,2 SZH: 56,5 CK: 26,9 SÓ: 0,9	EN: 295 ZS: 10,3 TZS: 3,5 FH: 14,7 SZH: 37,2 CK: 10,6 SÓ: 1,8	EN: 208 ZS: 2,9 TZS: 0,9 FH: 8,5 SZH: 36,5 CK: 7,9 SÓ: 1,1	EN: 342 ZS: 7,9 TZS: 3,4 FH: 13,0 SZH: 55,0 CK: 27,4 SÓ: 0,8	EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 0,4 FH: 6,7 SZH: 35,2 CK: 7,2 SÓ: 1,1	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 sertésből Sárgarépás 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:545 ZS: 18,1 TZS: 4,7 FH: 17,9 SZH: 72,0 CK: 17,5 SÓ: 2,1	EN: 481 ZS: 19,5 TZS: 2,6 FH: 17,0 SZH: 56,7 CK: 9,3 SÓ: 1,3	EN: 598 ZS: 20,9 TZS: 7,8 FH: 23,3 SZH: 75,5 CK: 10,3 SÓ: 2,0	EN: 492 ZS: 12,6 TZS: 2,5 FH: 22,0 SZH: 68,6 CK: 3,4 SÓ: 1,6	EN: 581 ZS: 23,2 TZS: 4,1 FH: 22,1 SZH: 68,6 CK: 19,1 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Kocka sajt Kifli Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:191 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH: 26,9 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 282 ZS: 10,9 TZS: 5,4 FH: 13,6 SZH: 31,9 CK: 0,0 SÓ: 0,8	EN: 246 ZS: 10,2 TZS: 2,8 FH: 7,2 SZH: 29,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 202 ZS: 7,0 TZS: 0,0 FH: 7,3 SZH: 28,0 CK: 0,0 SÓ: 1,3	EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,5 FH: 5,4 SZH: 35,1 CK: 1,5 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 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.