

## BALATONFÜZFŐ

## Bölcsőde

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:221  
ZS: 5,6 TZS: 3,2 FH: 6,1  
SZH:34,3 CK:13,9 SÓ: 0,4

Tej  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

EN: 200  
ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 8,8  
SZH: 26,2 CK: 4,9 SÓ: 0,8

Tej  
Sajtkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

EN: 248  
ZS: 5,6 TZS: 3,4 FH: 9,8  
SZH: 35,7 CK: 5,8 SÓ: 0,9

Tej  
Szilva extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 204  
ZS: 5,1 TZS: 2,5 FH: 6  
SZH: 32,3 CK: 11,4 SÓ:0,9

Tej  
Tojáskarika  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,3,7

EN: 214  
ZS: 6,8 TZS: 3 FH: 7,9  
SZH: 26,3 CK: 4,9 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Narancs

Allergének:

EN:16  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2  
SZH:3,4 CK:3,4 SÓ: 0

Ananász befőtt

Allergének:

EN: 28  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2  
SZH: 6,8 CK: 6,8 SÓ: 0

Alma

Allergének:

EN: 31  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4  
SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0

Narancs

Allergének:

EN: 16  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2  
SZH: 3,4 CK: 3,4 SÓ:0

Banán

Allergének:

EN: 63  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,8  
SZH: 14,5 CK: 14,5 SÓ: 0,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lecsós pulyka ragu  
Zöldséges bulgur

Allergének:  
1

EN:269  
ZS: 7,9 TZS: 1,7 FH: 13,7  
SZH:30,7 CK:2,4 SÓ: 0,4

Fokhagymás csirkecsíkok  
Majorannás burgonyafőzelék

Allergének:  
1,7,12

EN: 272  
ZS: 10,4 TZS: 2,3 FH: 12,6  
SZH: 28,2 CK: 1 SÓ: 0,1

Sertés raguleves  
Túrós derelye  
Vaníliás tejföl

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 423  
ZS: 10,6 TZS: 3,7 FH: 15,1  
SZH: 63,9 CK: 9,1 SÓ: 1,3

Húsgombóc  
Snidlinges zeller mártás  
Főtt burgonya

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 299  
ZS: 10,9 TZS: 3,1 FH: 12,2  
SZH: 35,1 CK: 1,1 SÓ:0,2

Sertés húsos csőben sült  
zöldségek

Allergének:  
1,3,7

EN: 294  
ZS: 17,7 TZS: 6,6 FH: 15,2  
SZH: 16,9 CK: 1,7 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Gyümölcs tea  
Magyaros vajkrém  
Félbarna kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7,12

EN:151  
ZS: 3,3 TZS: 1,8 FH: 3,5  
SZH:25,9 CK:4,7 SÓ: 0,8

Gyümölcs tea  
Edami sajt  
Margarin  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7,12

EN: 234  
ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,8  
SZH: 31,3 CK: 5,2 SÓ: 1

Gyümölcs tea  
Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,12

EN: 152  
ZS: 3,2 TZS: 0,8 FH: 5,2  
SZH: 25,7 CK: 4,4 SÓ: 1,1

Gyümölcs tea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6,12

EN: 218  
ZS: 4,8 TZS: 1,5 FH: 6,5  
SZH: 34,8 CK: 4,7 SÓ:1,1

Gyümölcs tea  
Gyümölcsös joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7,12

EN: 211  
ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5  
SZH: 39,1 CK: 17,6 SÓ: 0,7

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. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

## BALATONFÜZFŐ

## Bölcsőde

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Briós	Tej Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér	Tej Majonézés tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Tej Gabonapehely	Tej Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:223 ZS: 6,8 TZS: 4 FH: 7,3 SZH:33,2 CK:9 SÓ: 0,5	EN: 202 ZS: 6,7 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH: 26,1 CK: 4,9 SÓ: 1,2	EN: 213 ZS: 6,1 TZS: 2,7 FH: 7,3 SZH: 28,2 CK: 6,1 SÓ: 0,9	EN: 115 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 3,9 SZH: 16,7 CK: 10 SÓ:0,1	EN: 197 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 7,4 SZH: 26,6 CK: 5,8 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma	Körte	Alma	Banán	Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH:7 CK:7 SÓ: 0	EN: 52 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH: 12 CK: 12 SÓ: 0	EN: 31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0	EN: 63 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 14,5 CK: 14,5 SÓ:0,1	EN: 31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Sertéspörkölt Kerti főzelék Félbarna kenyér	Csirkeraguleves Sajtos tejfőlés tészta	Rakott karfiol	Panírozott halrudacska Snidlinges burgonya Majonézés tavaszi saláta		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:275 ZS: 15,4 TZS: 4,7 FH: 11,2 SZH:20,9 CK:2,1 SÓ: 2,3	EN: 308 ZS: 15,1 TZS: 3,9 FH: 12,6 SZH: 28,8 CK: 3,6 SÓ: 0,6	EN: 371 ZS: 15,1 TZS: 6,1 FH: 17,7 SZH: 38,4 CK: 2,1 SÓ: 0,6	EN: 250 ZS: 12,9 TZS: 4,3 FH: 11 SZH: 20 CK: 1,4 SÓ:0,1	EN: 316 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 11,2 SZH: 39 CK: 1,9 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Gyümölcsstea Csirkemájkrém Kifli Zöldpaprika	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Zsemle Póréhagyma	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Trappista sajt szelet Margarin Kifli Retek	Gyümölcsstea Sajtos stangli Natúr joghurt		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:208 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH: 5,5 SZH:31,8 CK:5,4 SÓ: 0,6	EN: 202 ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH: 6,9 SZH: 35,6 CK: 5,3 SÓ: 0,8	EN: 204 ZS: 2,8 TZS: 0,6 FH: 7,2 SZH: 34,6 CK: 4,7 SÓ: 0,9	EN: 238 ZS: 8,1 TZS: 4,2 FH: 9,2 SZH: 31,2 CK: 5,2 SÓ:1,3	EN: 408 ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 14,2 SZH: 67,9 CK: 13 SÓ: 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. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## BALATONFÜZFŐ

## Bölcsőde

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN:211 ZS: 6,1    TZS: 3,6    FH: 6,2 SZH:31,8    CK:10,8    SÓ: 0,8	Tej Túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 4,7    TZS: 3    FH: 8,5 SZH: 26,4    CK: 4,9    SÓ: 0,8	Tej Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 241 ZS: 4,8    TZS: 2,8    FH: 10 SZH: 35,6    CK: 5,7    SÓ: 0,9	Tejeskávé Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 227 ZS: 5,4    TZS: 3,2    FH: 5,9 SZH: 36,5    CK: 16    SÓ:0,4	Tej Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 213 ZS: 6,8    TZS: 3    FH: 7,9 SZH: 26,2    CK: 4,9    SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
TÍZÓRAI	Alma  <u>Allergének:</u>  EN:31 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH:7    CK:7    SÓ: 0	Körte Omlós keksz  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 121 ZS: 2,7    TZS: 1,3    FH: 1,6 SZH: 21,8    CK: 15    SÓ: 0,1	Banán  <u>Allergének:</u>  EN: 63 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,8 SZH: 14,5    CK: 14,5    SÓ: 0,1	Narancs Háztartási keksz  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 77 ZS: 0,9    TZS: 0,4    FH: 1,6 SZH: 14,8    CK: 6,2    SÓ:0,1	Alma  <u>Allergének:</u>  EN: 31 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 7    CK: 7    SÓ: 0	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Szárnyas fasírt Sárgarépa főzelék  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:255 ZS: 10,8    TZS: 1,9    FH: 11,8 SZH:26,6    CK:5,4    SÓ: 0,6	Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 272 ZS: 7,7    TZS: 1,8    FH: 11,6 SZH: 35,5    CK: 5,7    SÓ: 0,5	Frankfurti leves Túrós bukta  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 322 ZS: 11,4    TZS: 3,5    FH: 12,1 SZH: 41    CK: 4    SÓ: 0,5	Hagymás csirkemáj Párolt rizs Cékla  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 312 ZS: 12,5    TZS: 2    FH: 12,8 SZH: 37    CK: 2,7    SÓ:0,7	Lecsós karikaburgonya Grillfűszeres csirkemell Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 244 ZS: 6,9    TZS: 1,3    FH: 16,3 SZH: 26,2    CK: 2    SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Gyümölcsstea Zöldfűszeres vajkrém Kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:185 ZS: 3,9    TZS: 2    FH: 4,9 SZH:31,5    CK:5,5    SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Kockasajt Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 215 ZS: 4,6    TZS: 2,7    FH: 6,5 SZH: 35,1    CK: 5,5    SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 203 ZS: 7,5    TZS: 4    FH: 7,5 SZH: 25,3    CK: 4,4    SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 155 ZS: 3,4    TZS: 0,9    FH: 5,5 SZH: 25,5    CK: 4,4    SÓ:1	Gyümölcsstea Kifli Túró desszert  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 233 ZS: 5,3    TZS: 3,6    FH: 5,7 SZH: 39,6    CK: 13,1    SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  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. Szérumag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## BALATONFÜZFŐ

## Bölcsőde

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

REGGELI  
TÍZÓRAI  
EBÉD  
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	Kakaós tej Vajkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:267 ZS: 6,3 TZS: 3,8 FH: 7,9 SZH:40,9 CK:11,6 SÓ: 0,9	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 213 ZS: 5,1 TZS: 2,5 FH: 5,9 SZH: 34 CK: 13,1 SÓ: 0,9	Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 217 ZS: 8,3 TZS: 2,6 FH: 6 SZH: 26,5 CK: 5,5 SÓ: 0,9	Tej Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 227 ZS: 6,3 TZS: 3,6 FH: 7 SZH: 33,1 CK: 8,8 SÓ:0,5	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 204 ZS: 5,5 TZS: 3 FH: 7,4 SZH: 27,2 CK: 6 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>TÍZÓRAI</b>	Alma  <u>Allergének:</u> EN:31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH:7 CK:7 SÓ: 0	Körte Korpotiv keksz  <u>Allergének:</u> 1 EN: 120 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 2 SZH: 22,4 CK: 12,7 SÓ: 0,2	Alma  <u>Allergének:</u> EN: 31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH: 7 CK: 7 SÓ: 0	Banán  <u>Allergének:</u> EN: 63 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 14,5 CK: 14,5 SÓ:0,1	Ananász befőtt  <u>Allergének:</u> EN: 28 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 6,8 CK: 6,8 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:204 ZS: 9,5 TZS: 2,2 FH: 11,8 SZH:16,4 CK:4,1 SÓ: 0,2	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 323 ZS: 11,1 TZS: 2,8 FH: 11,7 SZH: 41,9 CK: 7,7 SÓ: 0,6	Tárkonyos pulykabecsinált leves Darázs-fészek  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 493 ZS: 16,5 TZS: 3,2 FH: 16,1 SZH: 67,9 CK: 21 SÓ: 0,2	Rakott brokkoli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 12,7 TZS: 4,3 FH: 11,9 SZH: 18,3 CK: 1,4 SÓ:0,1	Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN: 287 ZS: 9,4 TZS: 2 FH: 10,9 SZH: 36,6 CK: 3,1 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZZONNA</b>	Gyümölcs tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:151 ZS: 2,7 TZS: 1 FH: 4,5 SZH:26,1 CK:5,3 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Császárszemle Retek  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 236 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 6,5 SZH: 34,6 CK: 5,7 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 252 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 34,5 CK: 4,8 SÓ: 1,4	Gyümölcs tea Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsaprettek  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 172 ZS: 5 TZS: 1,6 FH: 4,8 SZH: 25,9 CK: 4,4 SÓ:1,1	Gyümölcs tea Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 219 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 31,9 CK: 6,2 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.





## BALATONFÜZFŐ

## Bölcsőde

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Barack extra dzsem Margarin Fehérkenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:206 ZS: 5,4    TZS: 2,5    FH: 6,5 SZH:32,2    CK:11    SÓ: 1	Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 191 ZS: 5,2    TZS: 3,1    FH: 8,6 SZH: 25,9    CK: 5    SÓ: 0,7	Tejeskávé Kuglóf  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 232 ZS: 5,9    TZS: 3,5    FH: 6 SZH: 36,9    CK: 18,6    SÓ: 0,4	Gyümölcsstea Tejbedara Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 5,7    TZS: 3,8    FH: 8 SZH: 43,7    CK: 26,8    SÓ:0,2	Tej Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 215 ZS: 7    TZS: 3,1    FH: 8 SZH: 25,8    CK: 4,9    SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	---	---	--	---	---

TÍZÓRAI

Alma  <u>Allergének:</u> EN:31 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH:7    CK:7    SÓ: 0	Körte  <u>Allergének:</u> EN: 52 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 12    CK: 12    SÓ: 0	Alma  <u>Allergének:</u> EN: 31 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 7    CK: 7    SÓ: 0	Banán  <u>Allergének:</u> EN: 63 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,8 SZH: 14,5    CK: 14,5    SÓ:0,1	Ananász befőtt  <u>Allergének:</u> EN: 28 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,2 SZH: 6,8    CK: 6,8    SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	--	--	--	---	---

EBÉD

Csirkepörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:288 ZS: 10,8    TZS: 2    FH: 12,4 SZH:33,6    CK:6,3    SÓ: 0,6	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 450 ZS: 16,2    TZS: 2,8    FH: 14,2 SZH: 60,2    CK: 4,8    SÓ: 1,7	Zöldborsós sertés ragu Párolt rizs Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 368 ZS: 17,5    TZS: 3,8    FH: 12,7 SZH: 39,4    CK: 1,9    SÓ: 0,6	Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 234 ZS: 10,1    TZS: 1,4    FH: 13,3 SZH: 21,5    CK: 0,1    SÓ:0,3	Lecsós sertés ragu Brokkoli főzelék  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 225 ZS: 14,2    TZS: 3,8    FH: 11,7 SZH: 12,1    CK: 2,9    SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	--	---	--	---	---	---

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:172 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 6,8 SZH:27,7    CK:1,7    SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 205 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 5,7 SZH: 34,7    CK: 4,7    SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 201 ZS: 7    TZS: 3,8    FH: 8,3 SZH: 25,6    CK: 4,3    SÓ: 1,1	Tej Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 197 ZS: 5,4    TZS: 2,5    FH: 8,7 SZH: 26,5    CK: 5    SÓ:1,1	Gyümölcsstea Gyümölcsös joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 236 ZS: 2,3    TZS: 1,2    FH: 8 SZH: 45    CK: 18,4    SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	--	--	---	--	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.