

# ÉTLAP

BUDAPEST

Óvoda

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 3,4    TZS: 1,8    FH: 7,7 SZH:33,8    CK: 7,5    SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH:10,3 SZH:47,3    CK: 25,5    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 8,4    TZS: 4,7    FH: 10,9 SZH:37,8    CK: 10,8    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,4    CK: 7,6    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	---	---	---	---

EBÉD

<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:470 ZS: 18    TZS: 3,5    FH: 17,6 SZH:55,6    CK:8,5    SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 474 ZS: 16,4    TZS: 3    FH: 15,6 SZH:64,3    CK: 6,3    SÓ: 2,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 469 ZS: 16,9    TZS: 2,4    FH:19,3 SZH:58,6    CK: 7,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Csontleves Szárnyas roló Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 424 ZS: 14,3    TZS: 1,5    FH: 21 SZH:52,3    CK: 0,5    SÓ: 2,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Fűszeres paradicsomos csirkecomb* Pirított magvak Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 473 ZS: 19,8    TZS: 3,5    FH: 23,9 SZH: 48,6    CK: 3,6    SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:188 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 8 SZH:28    CK:2    SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6    TZS: 0,8    FH: 6,1 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 9,7    TZS: 5,6    FH:11,8 SZH:25,9    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 2,7    TZS: 0,6    FH: 7,1 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étel 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 (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

BUDAPEST

Óvoda

2020.04.06.–2020.04.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Retek	Vaníliás tej Briós			
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK:26    SÓ: 1,1	EN: 201 ZS: 3,5    TZS: 1,5    FH: 5,4 SZH:34,1    CK: 8,7    SÓ: 0,8	EN: 205 ZS: 4,9    TZS: 2,7    FH:4,5 SZH:34,5    CK: 8    SÓ: 1,1	EN: 317 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:50,5    CK: 24,5    SÓ: 0,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös karfiol leves Tarhonyás szárnyashús Csemege uborka (édesítőszerrel)	Fejtett bableves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Daragaluska leves Serpényős burgonya virslivel Cékla édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert	Magyaros zellerleves Pulykapörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	<b>Nagypéntek</b>		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:415 ZS: 13,7    TZS: 2,9    FH: 20,4 SZH:50,4    CK:5    SÓ: 2,2	EN: 739 ZS: 13,3    TZS: 1,9    FH: 18,6 SZH:113,8    CK: 34,3    SÓ: 1,6	EN: 494 ZS: 20,9    TZS: 7,1    FH:14,7 SZH:59,1    CK: 10,3    SÓ: 2,6	EN: 409 ZS: 16,1    TZS: 3,2    FH: 18,9 SZH:43,9    CK: 5,4    SÓ: 2,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Zsemle	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika			
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:193 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4 SZH:25,9    CK:0,4    SÓ: 1	EN: 189 ZS: 5,3    TZS: 1,4    FH: 7,7 SZH:28,3    CK: 0,7    SÓ: 1,1	EN: 265 ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH:11,3 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3	EN: 228 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,3 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,5	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

BUDAPEST

Óvoda

2020.04.13.–2020.04.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Gyümölcs tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 190	EN: 209	EN: 333	EN: 179	EN:	EN:
ZS:	ZS: 2,6	ZS: 5,6	ZS: 9,4	ZS: 2,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 0,8	TZS: 0,7	TZS: 5,1	TZS: 0,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 5,9	FH: 3,9	FH: 10,1	FH: 4	FH:	FH:
SH:	SH: 32,8	SH: 34,2	SH: 47,6	SH: 33,3	SH:	SH:
CK:	CK: 7,6	CK: 8,1	CK: 21,2	CK: 7,5	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,8	SÓ: 0,9	SÓ: 1,1	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:

EBÉD

Húsvét hétfő

	Reszelt tészta leves Húsgombóc Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Hamis gulyásleves Sajtos tejfőlés tészta Alma	Paradicsomleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamádé (édesítőszerrel)	Limonádé Sajtos-sonkás csirkeragu Petrezselymes burgonya Körte		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 500	EN: 536	EN: 412	EN: 427	EN:	EN:
ZS:	ZS: 19,9	ZS: 20,8	ZS: 13,3	ZS: 12,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,7	TZS: 8,6	TZS: 2,2	TZS: 3,2	TZS:	TZS:
FH:	FH: 18,3	FH: 18,4	FH: 17,6	FH: 19,7	FH:	FH:
SH:	SH: 58,2	SH: 63,9	SH: 55,3	SH: 55,3	SH:	SH:
CK:	CK: 5	CK: 9,7	CK: 15,3	CK: 23,5	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 0,8	SÓ: 1,5	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:

UZSONNA

	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Zsemle	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túró desszert Kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 195	EN: 192	EN: 242	EN: 217	EN:	EN:
ZS:	ZS: 5,4	ZS: 4,5	ZS: 9,7	ZS: 5,3	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 1,5	TZS: 0,7	TZS: 5,6	TZS: 3,6	TZS:	TZS:
FH:	FH: 6,4	FH: 6,7	FH: 11,8	FH: 5,7	FH:	FH:
SH:	SH: 27,5	SH: 30,2	SH: 26	SH: 35,5	SH:	SH:
CK:	CK: 0,4	CK: 0,7	CK: 0,4	CK: 9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,4	SÓ: 1,2	SÓ: 1,4	SÓ: 0,6	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. Rákkfélek; 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), SH (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

BUDAPEST

Óvoda

2020.04.20.–2020.04.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Paradicsom	Kakaós tej Margarin Kifli	Tej Gabonagyógyó	Gyümölcsstea Majonéz uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:264 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,5 SZH:38,2 CK:13,4 SÓ: 0,6	EN: 209 ZS: 3,2 TZS: 1,6 FH: 7,8 SZH:35,5 CK: 7,5 SÓ: 0,9	EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH:10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	EN: 178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK: 16,4 SÓ: 0,3	EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 5,4 SZH: 34,7 CK: 8,9 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Medvehagyma krémleves* Leves gyöngy Kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Magyaros gombaleves Szója vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Citromos kerti leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Grillfűszeres csirkemell Zöldséges bulgur Vegyes saláta Édes fűszeres körtés szelet		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:555 ZS: 23,3 TZS: 4,7 FH: 20 SZH:64,8 CK:3,5 SÓ: 1,5	EN: 542 ZS: 10,9 TZS: 1,9 FH: 24,2 SZH:78,5 CK: 5,2 SÓ: 1,7	EN: 486 ZS: 24 TZS: 7,7 FH:21,1 SZH:46,1 CK: 8,7 SÓ: 2,4	EN: 475 ZS: 15,2 TZS: 6 FH: 23,4 SZH:62,6 CK: 8,3 SÓ: 2,2	EN: 565 ZS: 17,3 TZS: 2 FH: 26,7 SZH: 68,6 CK: 22,7 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Csirkemell sonka Margarin Szezámgyöngy zsemle	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<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:194 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1	EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 182 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH:7,5 SZH:26,9 CK: 1,3 SÓ: 1	EN: 188 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH: 7,9 SZH:27,3 CK: 0,6 SÓ: 0,9	EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	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. Szezámgyöngy; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

BUDAPEST

Óvoda

2020.04.27.–2020.05.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,4 SZH:39,9 CK: 9,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:6 SZH:32,8 CK: 7,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 274 ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6 SZH:33,2 CK: 10 SÓ: 1,1</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>
---	--	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Zöldborsóleves Lecsós virsli Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:504 ZS:20,4 TZS:4,2 FH:14 SZH:66,2 CK:10,8 SÓ:2,2</p>	<p>Vajas galuska leves Fűszeres csirke csíkok Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 453 ZS: 20,1 TZS: 4 FH: 20,3 SZH:45,5 CK: 0,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Szárnyas paella Reszelt sajt Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 489 ZS: 18,8 TZS: 6,3 FH:23,5 SZH:53 CK: 3,5 SÓ: 2,6</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 630 ZS: 18,7 TZS: 4 FH: 24 SZH:90,1 CK: 20,4 SÓ: 0,2</p>	<p><b>Ünnepnap</b></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>
---	--	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:177 ZS:5,2 TZS:2,9 FH:4,5 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:0,9</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 190 ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH: 6,2 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtkrém Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH:8 SZH:27,9 CK: 2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 169 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:26,6 CK: 0,5 SÓ: 1,2</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>	<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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.