

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Óvoda

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:302 ZS: 6,2    TZS: 3,3    FH: 10,5 SZH: 49,6    CK: 26,0    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Kőrözött Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 2,9    TZS: 1,5    FH: 7,2 SZH: 41,1    CK: 7,0    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 12,1    TZS: 0,3    FH: 6,3 SZH: 44,2    CK: 7,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 3,6    TZS: 1,4    FH: 6,4 SZH: 57,9    CK: 30,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 269 ZS: 6,9    TZS: 0,8    FH: 8,9 SZH: 41,5    CK: 7,1    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>
--	--	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Sertésbecsinált leves Túrós derelye Porcukor szórát Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:612 ZS: 9,4    TZS: 1,5    FH: 22,1 SZH:106,4    CK: 10,0    SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 559 ZS: 20,9    TZS: 3,8    FH: 23,7 SZH: 65,6    CK: 1,3    SÓ: 2,0</p>	<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 506 ZS: 18,9    TZS: 3,1    FH: 23,22,5 SZH: 60,2    CK: 0,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Magyaros zellerleves Szezámgyöngyös szárnyas húsróló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 603 ZS: 16,0    TZS: 1,7    FH: 33,6 SZH: 71,4    CK: 0,6    SÓ: 2,2</p>	<p>Limonádé Rántott csirkecomb filé Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 532 ZS: 14,3    TZS: 1,1    FH: 22,0 SZH: 76,6    CK: 22,1    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>
--	--	---	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:189 ZS: 6,8    TZS: 3,1    FH: 54,8 SZH: 25,1    CK: 0,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 11,1    TZS: 6,2    FH: 12,4 SZH: 26,2    CK: 1,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 4,2    TZS: 0,9    FH: 8,8 SZH: 24,6    CK: 0,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 8,6    TZS: 2,4    FH: 6,5 SZH: 27,7    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 1,2    TZS: 0,3    FH: 7,7 SZH: 43,5    CK: 9,0    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>
---	--	---	---	---	--	--

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 étkezéstétét 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!

DOROG

Óvoda

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,5,7,8	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:265 ZS: 6,2 TZS: 3,3 FH: 10,8 SZH: 40,6 CK: 17,0 SÓ: 0,6	EN: 240 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 7,2 SZH: 37,7 CK: 7,2 SÓ: 1,3	EN: 308 ZS: 9,8 TZS: 1,8 FH: 1,0 SZH: 39,8 CK: 7,1 SÓ: 1,5	EN: 215 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH: 8,5 SZH: 35,5 CK: 20,8 SÓ: 0,5	EN: 259 ZS: 7,5 TZS: 3,5 FH: 7,4 SZH: 38,0 CK: 7,1 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Álföldi tésztaleves Stroganoff csirkecsikok* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Hal rudacska Petrezselymes burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12,14	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:444 ZS: 14,1 TZS: 3,1 FH: 19,9 SZH: 56,4 CK: 0,3 SÓ: 1,8	EN: 522 ZS: 15,6 TZS: 6,5 FH: 22,5 SZH: 71,3 CK: 0,8 SÓ: 1,9	EN: 593 ZS: 19,0 TZS: 8,6 FH: 25,6 SZH: 76,5 CK: 0,1 SÓ: 1,2	EN: 470 ZS: 18,3 TZS: 2,4 FH: 22,5 SZH: 51,5 CK: 4,1 SÓ: 2,0	EN: 566 ZS: 24,2 TZS: 2,1 FH: 16,5 SZH: 68,4 CK: 10,3 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Sokmagvas kenyér Póréhagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Füstölt sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom	Sajtos stangli Kiwi		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:208 ZS: 7,2 TZS: 3,4 FH: 6,7 SZH: 28,1 CK: 0,1 SÓ: 1,6	EN: 259 ZS: 13,4 TZS: 0,4 FH: 5,9 SZH: 26,7 CK: 0,1 SÓ: 1,0	EN: 251 ZS: 10,5 TZS: 3,9 FH: 8,5 SZH: 30,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 245 ZS: 8,0 TZS: 0,6 FH: 10,2 SZH: 32,2 CK: 0,1 SÓ: 1,4	EN: 324 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 12,0 SZH: 52,3 CK: 0,7 SÓ: 1,2	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 étkezést 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

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Óvoda

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Mogyoróskrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,5,6,7,8

EN:309  
ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 7,5  
SZH: 51,0 CK: 23,0 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea  
Kefíres túrókrém  
Félbarna kenyér  
Póréhagyma

Allergének:  
1,7

EN: 209  
ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 6,7  
SZH: 40,6 CK: 7,0 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Házi halkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,4,7

EN:309  
ZS: 8,3 TZS: 0,3 FH: 1,3  
SZH: 46,7 CK: 8,1 SÓ: 1,4

Karamellás tej  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN: 349  
ZS: 8,5 TZS: 4,5 FH: 10,2  
SZH: 56,6 CK: 34,0 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3

EN: 264  
ZS: 7,3 TZS: 0,9 FH: 9,5  
SZH: 37,7 CK: 7,1 SÓ: 1,0

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zsurlóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,11,12

EN:463  
ZS: 15,7 TZS: 1,7 FH: 25,6  
SZH: 51,6 CK: 2,5 SÓ: 1,5

Magyaros karalábéleves  
Csikós szárnyas ragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 451  
ZS: 13,8 TZS: 3,9 FH: 19,0  
SZH: 61,8 CK: 0,4 SÓ: 1,4

Frankfurti leves  
Mákos metélt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN: 607  
ZS: 13,7 TZS: 4,6 FH: 19,7  
SZH: 94,1 CK: 20,7 SÓ: 2,1

Zöldség krémleves  
Kukoricapehely  
Reszelt csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,5,6,7,8,9,10,11,12

EN: 451  
ZS: 18,3 TZS: 3,7 FH: 19,4  
SZH: 50,3 CK: 4,7 SÓ: 2,1

Fahéjas szilvaleves  
Sajtos csirkeragu  
Karottás rizs

Allergének:  
1,6,7

EN: 565  
ZS: 27,0 TZS: 10,5 FH: 17,9  
SZH: 60,1 CK: 11,1 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:192  
ZS: 6,5 TZS: 3,1 FH: 4,2  
SZH: 28,1 CK: 0,1 SÓ: 0,9

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 197  
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 7,4  
SZH: 24,7 CK: 0,3 SÓ: 1,3

Reszelt sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 260  
ZS: 10,8 TZS: 6,2 FH: 11,9  
SZH: 27,5 CK: 0,1 SÓ: 1,4

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kápia paprika

Allergének:  
1

EN: 178  
ZS: 4,2 TZS: 0,9 FH: 8,8  
SZH: 24,7 CK: 0,2 SÓ: 1,3

Túró desszert  
Alma

Allergének:  
5,6,7,8

EN: 156  
ZS: 7,7 TZS: 4,3 FH: 3,4  
SZH: 18,1 CK: 10,5 SÓ: 0,2

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. 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 étkezést 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.

DOROG

Óvoda

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:360 ZS: 10,2 TZS: 5,2 FH: 12,1 SZH: 53,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,0 TZS: 1,5 FH: 7,0 SZH: 44,5 CK: 17,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 247 ZS: 7,7 TZS: 1,1 FH: 4,5 SZH: 38,1 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 253 ZS: 6,2 TZS: 3,3 FH: 10,4 SZH: 37,6 CK: 14,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 297 ZS: 9,5 TZS: 1,8 FH: 11,0 SZH: 39,0 CK: 7,1 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>
--	---	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Zöldséges reszelt tészta leves Pritaminos sertésragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:606 ZS: 22,3 TZS: 3,7 FH: 26,7 SZH: 71,1 CK: 1,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Karfiol leves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya – fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 525 ZS: 19,8 TZS: 2,3 FH: 16,1 SZH: 68,2 CK: 19,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 548 ZS: 13,1 TZS: 2,1 FH: 21,6 SZH: 83,9 CK: 15,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,12</p> <p>EN: 556 ZS: 13,7 TZS: 2,5 FH: 32,0 SZH: 73,5 CK: 2,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Hal rudacska Burgonyapüré Csemege uborka Csokis puding (házi)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12,14</p> <p>EN: 616 ZS: 17,4 TZS: 2,4 FH: 20,4 SZH: 102,7 CK: 35,9 SÓ: 2,1</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>
--	---	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:207 ZS: 7,5 TZS: 3,5 FH: 7,4 SZH: 25,4 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Sokmagvas kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 235 ZS: 10,1 TZS: 2,6 FH: 7,3 SZH: 27,7 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 10,9 TZS: 6,2 FH: 12,1 SZH: 28,1 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 200 ZS: 6,3 TZS: 2,4 FH: 6,3 SZH: 29,0 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 199 ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,3 SZH: 26,2 CK: 1,5 SÓ: 0,8</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>
---	--	---	--	---	--	--

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 étkezést 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

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Óvoda

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:295 ZS: 4,0 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 55,4 CK: 30,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 41,1 CK: 7,0 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 398 ZS: 8,1 TZS: 4,4 FH: 10,9 SZH: 68,9 CK: 21,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 271 ZS: 8,3 TZS: 4,1 FH: 7,9 SZH: 39,3 CK: 12,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 266 ZS: 7,4 TZS: 0,9 FH: 9,6 SZH: 38,0 CK: 7,1 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>
---	--	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:486 ZS: 17,9 TZS: 2,7 FH: 20,4 SZH: 58,9 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Vagdalt pogácsa csirkehúsból Burgonyapüré Teljes kiőrlésű kenyér Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:514 ZS: 15,3 TZS: 1,8 FH: 21,4 SZH: 70,9 CK: 1,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Kaporos tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 461 ZS: 16,9 TZS: 3,1 FH: 21,5 SZH: 53,0 CK: 2,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 480 ZS: 17,6 TZS: 2,8 FH: 16,0 SZH: 61,9 CK: 3,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 484 ZS: 12,4 TZS: 1,3 FH: 26,7 SZH: 65,6 CK: 4,6 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>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 11,7 TZS: 0,6 FH: 6,3 SZH: 27,4 CK: 1,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 212 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 7,6 SZH: 32,4 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 11,6 SZH: 27,9 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,8 SZH: 24,6 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 197 ZS: 1,5 TZS: 0,9 FH: 7,1 SZH: 38,1 CK: 10,5 SÓ: 0,6</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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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.

