

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Óvoda

2020.03.02.–2020.03.08.

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: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Házi foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 364 ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,4 SZH:60,8 CK: 30,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH:7,1 SZH:34,4 CK: 8,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 287 ZS: 7,4 TZS: 3 FH: 11,9 SZH:37,4 CK: 9,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejbedara Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH: 45,1 CK: 29,5 SÓ: 0,3</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>Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:492 ZS: 20,9 TZS: 3,6 FH: 18,1 SZH:56,1 CK:10,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Szezámagos szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11,12</p> <p>EN: 509 ZS: 15,4 TZS: 3,2 FH: 20,1 SZH:66,4 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés raguleves Darás metélt Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 491 ZS: 15,6 TZS: 3,3 FH:16,3 SZH:70,9 CK: 16,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Zellerleves Fokhagymás csirkescsík Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 447 ZS: 11,2 TZS: 2 FH: 25,2 SZH:55,2 CK: 1,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 514 ZS: 8,3 TZS: 2,3 FH: 25,4 SZH: 80,1 CK: 17,6 SÓ: 1,4</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>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:178 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 7,9 SZH:27 CK:0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,4 SZH:30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 193 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH:6,5 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3</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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 174 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7,2 SZH: 27,5 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>
---	---	---	---	--	--	--

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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Óvodás

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kenőmájás Kifli	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:296 ZS: 9,6 TZS: 2 FH: 12,6 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 1,1	EN: 201 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 5,2 SZH:33,2 CK: 7,5 SÓ: 1,2	EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1 FH:5,3 SZH:34,4 CK: 8,8 SÓ: 0,8	EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,2	EN: 199 ZS: 3,5 TZS: 1,4 FH: 5,7 SZH: 34,7 CK: 8,7 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Álföldi téisztaleves Stroganoff csirkecskok* Párolt rizs	Bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol Félbarna kenyér	Paradicsomleves Panírozott halrúd Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:467 ZS: 22,3 TZS: 6,3 FH: 16 SZH:47,2 CK:14,8 SÓ: 4,4	EN: 519 ZS: 22,8 TZS: 4,1 FH: 17,9 SZH:59,2 CK: 0,6 SÓ: 2,5	EN: 593 ZS: 17,5 TZS: 2,9 FH:16,2 SZH:88,9 CK: 28,9 SÓ: 0,3	EN: 516 ZS: 23,6 TZS: 6,2 FH: 18,8 SZH:52,5 CK: 2,3 SÓ: 1,3	EN: 547 ZS: 19,7 TZS: 3,7 FH: 16,3 SZH: 71,3 CK: 16,1 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Házi kakaós csiga	Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér Póréhagyma	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Natúr joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:545 ZS: 14,7 TZS: 2,6 FH: 11,8 SZH:89,2 CK:29,2 SÓ: 0,1	EN: 182 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:28,6 CK: 1,2 SÓ: 1,1	EN: 183 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH:6,7 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 249 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,8 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,8	EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5	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 érdeklődj kiszolgálást 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!

SZOMBATHELY

Óvodás

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tejeskávé Házi foszlós kalács	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kenyér Tejfölös túró Póréhagyma	Gyümölcsstea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Gabonagolyó		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 9,4 SZH:47,6	EN: 360 ZS: 6,8 SZH:59,3	EN: 209 ZS: 3,1 SZH:35	EN: 219 ZS: 5,2 SZH:34,5	EN: 178 ZS: 3,8 SZH: 25,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 5,1 CK:21,2	TZS: 3,5 CK: 29,6	FH:8,2 SÓ: 0,7	FH: 7,1 SÓ: 0,9	FH: 7 SÓ: 0,3	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs	Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Mákos tészta	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Almalé Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:512 ZS: 21,8 SZH:58,6	EN: 487 ZS: 19,9 SZH:50,7	EN: 487 ZS: 14 SZH:74	EN: 486 ZS: 22 SZH:49,5	EN: 499 ZS: 17,2 SZH: 60,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 4,6 CK:0,2	TZS: 5,4 CK: 7,7	FH:15,4 SÓ: 0,6	FH: 18,8 SÓ: 3,3	FH: 24,5 SÓ: 1,1	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Répahasáb	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Sajtos stangli Körte	Túró desszert Margarin Kifli	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:163 ZS: 5,2 SZH:22,8	EN: 170 ZS: 3,5 SZH:27,6	EN: 297 ZS: 9,3 SZH:42,9	EN: 235 ZS: 7,3 SZH:35,6	EN: 197 ZS: 5,7 SZH: 26,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 2,9 CK:0,7	TZS: 0,9 CK: 0,5	FH:8,4 SÓ: 0,2	FH: 5,8 SÓ: 0,6	FH: 6,5 SÓ: 1,2	TZS: CK: SÓ:	TZS: 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. 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

SZOMBATHELY

Óvodás

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral Ketchup	Tea Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Kigyóuborka	Karamellás tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:297 ZS: 8,8 TZS: 3,5 FH: 12,3 SZH:35,7 CK:9,7 SÓ: 1,5	EN: 307 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK: 26 SÓ: 1	EN: 285 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH:10,8 SZH:35,3 CK: 9,6 SÓ: 1,6	EN: 204 ZS: 3,3 TZS: 1,4 FH: 5,6 SZH:35,5 CK: 8,7 SÓ: 1	EN: 316 ZS: 7,9 TZS: 4,5 FH: 10 SZH: 47,1 CK: 21 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros karfiollevés Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur	Reszelt tésztalevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér	Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Panírozott halrúd Burgonyapüré Csemege uborka Kakaós szelet		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:484 ZS: 16,8 TZS: 2,7 FH: 19,4 SZH:35,9 CK:0,4 SÓ: 1,1	EN: 491 ZS: 17,9 TZS: 4 FH: 16,5 SZH:63,4 CK: 12,7 SÓ: 0,9	EN: 485 ZS: 13,2 TZS: 2,5 FH:19,2 SZH:70,3 CK: 16,5 SÓ: 0,3	EN: 591 ZS: 13,7 TZS: 2,9 FH: 31,5 SZH:81,1 CK: 6,2 SÓ: 2,1	EN: 643 ZS: 18,9 TZS: 5,4 FH: 20,4 SZH: 93 CK: 18,8 SÓ: 2,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Házi dejs kalács	Csirke májkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Padlizsánkrém Kifli	Natúr joghurt Kifli	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sörretek		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,8	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:198 ZS: 5,7 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH:29,6 CK:7,5 SÓ: 0	EN: 201 ZS: 7,1 TZS: 2,1 FH: 5,2 SZH:27,6 CK: 0,6 SÓ: 0,9	EN: 187 ZS: 5,9 TZS: 0,8 FH:4,4 SZH:28 CK: 1,7 SÓ: 0,7	EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH:32,4 CK: 7 SÓ: 0,5	EN: 192 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH: 6,2 SZH: 26,3 CK: 0,4 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. 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgást 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

SZOMBATHELY

Óvodás

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH:34,3 CK:7,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű kenyér Körözött</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 276 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 13,5 SZH:35,8 CK: 9,6 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Reszelt sárgarépa</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:460 ZS: 16,9 TZS: 3,6 FH: 17,7 SZH:55,6 CK:8,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 490 ZS: 18,2 TZS: 3,2 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: 477 ZS: 17,8 TZS: 2,5 FH:19,3 SZH:58,6 CK: 7,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Csontleves Szárnyas fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 447 ZS: 15,5 TZS: 2,1 FH: 21,8 SZH:52,3 CK: 0,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,11</p> <p>EN: 427 ZS: 14,8 TZS: 2,4 FH: 25,3 SZH: 47 CK: 3,8 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>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:239 ZS: 13,4 TZS: 6,9 FH: 5,6 SZH:22,7 CK:8,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 193 ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4</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) megtekinthető.