

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VÁRPALOTA

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>Gyümölcsstea 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 Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Réphasáb</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>Gyümölcsstea 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	--	--	---	--	--

EBÉD

<p>Lebbencsleves Pörkölt 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 Petreztelymes 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 vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 566 ZS: 14,4 TZS: 3,2 FH: 22,8 SZH:80,4 CK: 6,9 SÓ: 3,0</p>	<p>Brokkoli krémleves Pírtott magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</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: 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> 1,7</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>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7</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 ételk 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!

VÁRPALOTA

Óvodás

2020. 04. 06.–2020. 04. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:307
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 201
ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4
SZH:34,1 CK: 8,7 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1,7,12

EN: 205
ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH:4,5
SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 1,1

Vaníliás tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN: 317
ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,1
SZH:50,5 CK: 24,5 SÓ: 0,6

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös karfiolleves
Tarhonyás hús
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,10

EN:415
ZS: 13,7 TZS: 2,9 FH:20,4
SZH:50,4 CK:5 SÓ: 2,2

Fejtett bableves
Túrós bukta
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 428
ZS: 11,3 TZS: 2,9 FH:16,1
SZH:63,8 CK: 13,7 SÓ: 0,2

Daragaluska leves
Serpényös burgonya virslivel
Cékla
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,9,10,12

EN: 419
ZS: 15 TZS: 3,5 FH:13
SZH:54,3 CK: 4,7 SÓ: 3,0

Magyaros zellerleves
Pörkölt
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 390
ZS: 14,3 TZS: 3 FH:18,8
SZH:43,4 CK: 5,4 SÓ: 1,7

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,10

EN:193
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ: 1

Gépsonka
Margarin
Szezámragos zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,11

EN: 189
ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 7,7
SZH:28,3 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Trappista sajtszelet
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 265
ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 228
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,3
SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,5

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást 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!

VÁRPALOTA

Óvodás

2020. 04. 13.–2020. 04. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP	Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Kifli	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Zsemle	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 216	EN: 209	EN: 353	EN: 212	EN:	EN:
ZS:	ZS: 3	ZS: 5,6	ZS: 9,4	ZS: 4,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 1,7	TZS: 0,7	TZS: 5,1	TZS: 1,4	TZS:	TZS:
FH:	FH: 8,3	FH: 3,9	FH: 10,8	FH: 6,2	FH:	FH:
CK:	CK: 10,9	CK: 8,1	CK: 21,4	CK: 7,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 0,9	SÓ: 0,9	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 37,7	SZH: 34,2	SZH: 50,9	SZH: 33,4	SZH:	SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP	Reszelt tésztaleves Parajmártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Hamis gulyásleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Paradicsomleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamadé	Magyaros karalábéleves <u>Sajtos sonkás csirkecombfilé*</u> Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta		
<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> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 500	EN: 536	EN: 412	EN: 461	EN:	EN:
ZS:	ZS: 19,9	ZS: 20,8	ZS: 13,3	ZS: 19,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,7	TZS: 8,6	TZS: 2,2	TZS: 4,7	TZS:	TZS:
FH:	FH: 18,3	FH: 18,4	FH: 17,6	FH: 24,6	FH:	FH:
CK:	CK: 5	CK: 9,7	CK: 15,3	CK: 3,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 0,8	SÓ: 1,5	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 58,2	SZH: 63,9	SZH: 55,3	SZH: 42,2	SZH:	SZH:

UZSONNA

ÜNNEPNAP	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:
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:
SZH:	SZH: 27,5	SZH: 30,2	SZH: 26	SZH: 35,5	SZH:	SZH:

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 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.



VÁRPALOTA

Óvodás

2020. 04. 20.–2020. 04. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Kakaós kalács

Gyümölcsstea
Körözött
Félbarna kenyér
Paradicsom

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres sajtkrém
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:265
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,6

EN: 206
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,1
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: 211
ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,4
SZH:35,1 CK: 8,4 SÓ: 1,1

EN: 211
ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 5,5
SZH: 34,7 CK: 8,8 SÓ: 0,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Francia hagymaleves
Erdélyi rakott káposzta

Magyaros gombaleves
Sertés vagdalt
Burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Erőleves
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Citromos kerti leves
Füstölt főtt tarja
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Köménymag leves
Pírott zsemlekocka
Grillfűszeres csirkecomb filé
Bulgur
Vegyes saláta
Édes fűszeres körtés szelet

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,10

Allergének:

Allergének:

EN:362
ZS: 18,7 TZS: 7,2 FH: 13,7
SZH:31,2 CK:3,3 SÓ: 2,9

EN: 575
ZS: 22,1 TZS: 5,2 FH: 19
SZH:69,3 CK: 3,5 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: 668
ZS: 24,1 TZS: 2,5 FH: 25,4
SZH: 81,8 CK: 21,4 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli
Zöldpaprika

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Csirke mell sonka
Margarin
Szezám magos zsemle

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1

Allergének:
1,6

Allergének:
1,11

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:176
ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5
SZH:21,4 CK:0,3 SÓ: 0,9

EN: 247
ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8
SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3

EN: 193
ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH:6,5
SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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

VÁRPALOTA

Óvodás

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>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 279 ZS: 7,3 TZS: 3 FH:11,7 SZH:35,8 CK: 9,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:33,7 CK: 7,6 SÓ: 1,2</p>	MUNKASZÜNETI NAP		
EBÉD	<p>Zöldborsóleves Lecsós virsli Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:527 ZS: 24,4 TZS: 5,2 FH: 14,5 SZH:62,3 CK:9,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Vajas galuska leves Pörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 429 ZS: 18,2 TZS: 3,7 FH: 20 SZH:43,9 CK: 0,6 SÓ: 3,0</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szárnyas paella Reszelt sajt Csemege uborka</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 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: 0,5</p>	MUNKASZÜNETI NAP		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 4,7 SZH:27,2 CK:0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 197 ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 6,4 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 184 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH:7,6 SZH:27,8 CK: 1,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH:32,4 CK: 7 SÓ: 0,5</p>	MUNKASZÜNETI NAP		

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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.