

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

VÁRPALOTA

Óvoda

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:315  
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9  
SZH:50,5 CK:24,3 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

EN: 207  
ZS: 3,1 TZS: 1,6 FH: 7,9  
SZH:35,1 CK: 7,5 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

EN: 231  
ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8  
SZH:38,5 CK: 8,7 SÓ: 0,9

Tej  
Szilva extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 300  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5  
SZH:48,6 CK: 22,5 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,3,12

EN: 211  
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 6,1  
SZH: 34,2 CK: 7,6 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Lecsós pulyka ragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,3

EN:492  
ZS: 20,9 TZS: 3,6 FH: 18,1  
SZH:56,1 CK:10,3 SÓ: 1,5

Csontleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN: 505  
ZS: 12,7 TZS: 2,2 FH: 26,3  
SZH:64,8 CK: 0,4 SÓ: 2,5

Sertés raguleves  
Túrós derelye  
Vaníliás tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 604  
ZS: 14,5 TZS: 5 FH:20,3  
SZH:93,8 CK: 19,2 SÓ: 2,2

Zellerleves  
Temesvári szárnyas ragu  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 456  
ZS: 12,8 TZS: 3 FH: 18,9  
SZH:64 CK: 1,9 SÓ: 2,3

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 514  
ZS: 8,3 TZS: 2,3 FH: 25,4  
SZH: 80,1 CK: 17,6 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5  
SZH:26,3 CK:0,8 SÓ: 0,9

Edami sajt  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 245  
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1  
SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6

EN: 167  
ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH:6,8  
SZH:26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,2

Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 213  
ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 7,2  
SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,2

Gyümölcsös joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 195  
ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5  
SZH: 35 CK: 13,5 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. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételk 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

VÁRPALOTA

Óvoda

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répaghasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 201 ZS: 4,7 SZH:33,1 TZS: 0,8 CK: 7,5 FH: 6,1 SÓ: 1,2	EN: 216 ZS: 4,3 SZH:36 TZS: 1 CK: 8,8 FH:5,5 SÓ: 0,9	EN: 178 ZS: 3,9 SZH:25,2 TZS: 2 CK: 16,2 FH: 7 SÓ: 0,3	EN: 199 ZS: 3,5 SZH: 34,7 TZS: 1,4 CK: 8,7 FH: 5,7 SÓ: 1,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi tésztaleves <u>Stroganoff csirkecsíkok*</u> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol	Paradicsomleves Panírozott halrudacska Snidlinges burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u>		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:415 ZS: 22,3 SZH:35,2 TZS: 6,3 CK:2,8 FH: 15,6 SÓ: 3,4	EN: 498 ZS: 23,3 SZH:53 TZS: 4,3 CK: 1,1 FH: 17,4 SÓ: 1,5	EN: 509 ZS: 19,8 SZH:59,5 TZS: 8,5 CK: 9,7 FH:19 SÓ: 0,8	EN: 439 ZS: 23,4 SZH:36,7 TZS: 6,2 CK: 2,1 FH: 16,7 SÓ: 0,8	EN: 547 ZS: 19,7 SZH: 71,3 TZS: 3,7 CK: 16,1 FH: 16,3 SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Szezámagos zsemle Póréhagyma Körte	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Natúr joghurt Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<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:200 ZS: 6,6 SZH:27,2 TZS: 0,2 CK:1,1 FH: 7 SÓ: 0,9	EN: 252 ZS: 5,4 SZH:41,2 TZS: 2,4 CK: 13,4 FH: 8,4 SÓ: 0,8	EN: 217 ZS: 7,1 SZH:29,8 TZS: 2,6 CK: 0,7 FH:6,7 SÓ: 1,1	EN: 230 ZS: 10,5 SZH:21,2 TZS: 5,9 CK: 0,3 FH: 10,9 SÓ: 1,8	EN: 392 ZS: 8,4 SZH: 63,9 TZS: 5,3 CK: 9 FH: 14,2 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: 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 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.

VÁRPALOTA

Óvoda

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

EN:333  
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,1  
SZH:47,6 CK:21,2 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Túrókrém  
Félbarna kenyér  
Póréhagyma

Allergének:  
1,7,12

EN: 209  
ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,1  
SZH:35,9 CK: 7,5 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea  
Mediterrán tonhalkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

EN: 217  
ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH:8  
SZH:38,3 CK: 8,3 SÓ: 0,9

Tejeskávé  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN: 309  
ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6  
SZH:49,5 CK: 23,5 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,12

EN: 210  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2  
SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves  
Csíkos szárnyas tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7

EN:490  
ZS: 22,4 TZS: 4,9 FH: 17,8  
SZH:52,4 CK:0,6 SÓ: 1,4

Zsúrmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 487  
ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 18,8  
SZH:50,7 CK: 7,7 SÓ: 1,9

Frankfurti leves  
Mákos metélt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Banán

Allergének:  
1,6,7,8,9,11,12

EN: 649  
ZS: 14,3 TZS: 3,2 FH:18,6  
SZH:108,7 CK: 42,9 SÓ: 1,2

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 486  
ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 18,8  
SZH:49,5 CK: 4 SÓ: 3,3

100%-os gyümölcsle  
Grillfűszeres csirkemell  
Sajtmártás  
Karottás rizs

Allergének:  
1,7,10

EN: 499  
ZS: 17,2 TZS: 3,7 FH: 24,5  
SZH: 60,4 CK: 24,2 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:159  
ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 4,6  
SZH:21,7 CK:0,7 SÓ: 0,8

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,6

EN: 212  
ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 6,9  
SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2

Reszelt sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 245  
ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:10,6  
SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,5

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Allergének:  
1,6

EN: 170  
ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7  
SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3

Túró desszert  
Alma

Allergének:  
6,7

EN: 113  
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8  
SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0

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. 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 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.

VÁRPALOTA

Óvoda

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Vajkrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN:347  
ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 11,2  
SZH:52 CK:22,3 SÓ: 1,1

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 307  
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6  
SZH:51,2 CK: 26 SÓ: 1

Gyümölcsstea  
Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 209  
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH:3,9  
SZH:34,2 CK: 8,1 SÓ: 0,9

Tej  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 205  
ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,6  
SZH: 34,9 CK: 8,7 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt térsztales  
Pritaminos csirkeragu  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7,9

EN:420  
ZS: 16,6 TZS: 2,9 FH: 16,5  
SZH:50,5 CK:1 SÓ: 1,2

Magyaros karfiollevés  
Paradicsomos húsgombóc  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 478  
ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 16,8  
SZH:63,4 CK: 12,6 SÓ: 0,8

Tárkonyos pulykabecsinált  
levés  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 485  
ZS: 13,2 TZS: 2,5 FH:19,2  
SZH:70,3 CK: 16,5 SÓ: 0,3

Zöldséges burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 591  
ZS: 13,7 TZS: 2,9 FH: 31,5  
SZH:81,1 CK: 6,2 SÓ: 2,1

Panírozott halrudacska  
Burgonyapüré  
Csemege uborka  
Csokoládés puding

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN: 534  
ZS: 14,2 TZS: 4 FH: 19,3  
SZH: 75,1 CK: 19,8 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
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

Olasz felvágott  
Margarin  
Szezámagos zsemle  
Retek

Allergének:  
1,6,11

EN: 216  
ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 7,2  
SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Trappista sajtszelet  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 269  
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,5  
SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,8

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Sörretek

Allergének:  
1

EN: 192  
ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1  
SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 233  
ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2  
SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4

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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# 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 Répagasáb</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 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 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

