

VESZPRÉM

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 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>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 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.

ÉTLAP

VESZPRÉM

Óvodás

2020. 04. 06.–2020. 04. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 201 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4 SZH:34,1 CK: 8,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH:4,5 SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Vaníliás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 317 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,1 SZH:50,5 CK: 24,5 SÓ: 0,6</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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>Tejfőlés karfiolleves Tarhonyás hús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:415 ZS: 13,7 TZS: 2,9 FH:20,4 SZH:50,4 CK:5 SÓ: 2,2</p>	<p>Fejtett bableves Túrós bukta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 428 ZS: 11,3 TZS: 2,9 FH:16,1 SZH:63,8 CK: 13,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Daragaluska leves Serpényös burgonya virslivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 419 ZS: 15 TZS: 3,5 FH:13 SZH:54,3 CK: 4,7 SÓ: 3,0</p>	<p>Magyaros zellerleves Pörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 390 ZS: 14,3 TZS: 3 FH:18,8 SZH:43,4 CK: 5,4 SÓ: 1,7</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Szezám-magos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 189 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 7,7 SZH:28,3 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,3 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgást 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

VESZPRÉM

Óvodás

2020. 04. 13.–2020. 04. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 216 ZS: 3 SZH: 37,7</p> <p>TZS: 1,7 FH: 8,3 CK: 10,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 5,6 SZH: 34,2</p> <p>TZS: 0,7 FH: 3,9 CK: 8,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Mogyorós krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 353 ZS: 9,4 SZH: 50,9</p> <p>TZS: 5,1 FH: 10,8 CK: 21,4 SÓ: 0,9</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 SZH: 33,4</p> <p>TZS: 1,4 FH: 6,2 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Reszelt tésztalesves Parajmártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 500 ZS: 19,9 SZH: 58,2</p> <p>TZS: 4,7 FH: 18,3 CK: 5 SÓ: 0,6</p>	<p>Hamis gulyásleves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 536 ZS: 20,8 SZH: 63,9</p> <p>TZS: 8,6 FH: 18,4 CK: 9,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Paradicsomleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamadé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 412 ZS: 13,3 SZH: 55,3</p> <p>TZS: 2,2 FH: 17,6 CK: 15,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Magyaros karalábéleves <u>Sajtos sonkás csirkecombfilé*</u> Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 461 ZS: 19,7 SZH: 42,2</p> <p>TZS: 4,7 FH: 24,6 CK: 3,2 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	--	---	---

UZSONNA

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

VESZPRÉM

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		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
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		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<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: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 mellsonka Margarin Szezám magos zsemle	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
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 kizsoltgást 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.

VESZPRÉM

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 Kígyóborka</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>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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: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>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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 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>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</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. 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. 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.