

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Kecskemét

Óvodás

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:292 ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH: 45,5 CK: 20,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 201 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 32,7 CK: 5,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos tea Natúr sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 270 ZS: 8,4 TZS: 4,8 FH: 8,0 SZH: 39,0 CK: 5,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 5,6 TZS: 2,4 FH: 9,4 SZH: 45,8 CK: 25,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Őszibarack tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 5,2 TZS: 0,7 FH: 7,0 SZH: 32,7 CK: 5,3 SÓ: 1,0</p>		
---	---	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Tojásleves Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:501 ZS: 17,9 TZS: 2,3 FH: 21,2 SZH: 61,1 CK: 0,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 514 ZS: 15,4 TZS: 3,2 FH: 23,0 SZH: 68,2 CK: 2,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertésragu leves Túrós csusza Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 580 ZS: 24,4 TZS: 8,2 FH: 28,5 SZH: 69,1 CK: 8,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Magyaros zellerleves Szezámmagos szárnyas vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11</p> <p>EN: 563 ZS: 13,7 TZS: 1,8 FH: 30,3 SZH: 75,6 CK: 1,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Karfiolleves Csirke nuggets Burgonyapüré Vegyes vágott savanyúság édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 493 ZS: 13,7 TZS: 2,5 FH: 20,7 SZH: 69,3 CK: 5,5 SÓ: 1,8</p>		
--	---	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:167 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 5,1 SZH: 26,6 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 252 ZS: 10,7 TZS: 6,0 FH: 12,5 SZH: 25,6 CK: 1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 169 ZS: 3,1 TZS: 0,9 FH: 7,8 SZH: 25,9 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 184 ZS: 4,6 TZS: 1,7 FH: 7,2 SZH: 27,1 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,5 TZS: 2,7 FH: 7,4 SZH: 43,0 CK: 16,8 SÓ: 0,9</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Kecskemét

Óvodás

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Őszibarack tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapehely	Citromos tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1		
EN:319 ZS: 6,8 TZS: 3,6 FH: 10,9 SZH: 50,1 CK: 17,3 SÓ: 0,7	EN: 213 ZS: 5,9 TZS: 1,7 FH: 7,2 SZH: 31,4 CK: 5,3 SÓ: 1,2	EN: 217 ZS: 5,5 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH: 32,6 CK: 5,3 SÓ: 1,0	EN: 170 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH: 25,6 CK: 14,2 SÓ: 0,4	EN: 155 ZS: 0,8 TZS: 0,3 FH: 4,4 SZH: 31,2 CK: 5,3 SÓ: 0,8		

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztalesves <b>Stroganoff szárnyas tokány</b> Párolt rizs Félbarna kenyér	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös makaróni Félbarna kenyér Alma	Daragaluska leves Sertéspörkölt Kerti zöldségfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Panírozott halrúd Snidlinges burgonya <b>Majonézes tavaszi saláta</b>		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12		
EN:456 ZS: 14,2 TZS: 3,5 FH: 22,6 SZH: 43,4 CK: 1,0 SÓ: 2,3	EN: 566 ZS: 13,6 TZS: 2,9 FH: 21,4 SZH: 86,3 CK: 1,2 SÓ: 1,6	EN: 580 ZS: 14,6 TZS: 6,4 FH: 22,6 SZH: 90,8 CK: 8,4 SÓ: 1,5	EN: 583 ZS: 13,2 TZS: 4,0 FH: 30,9 SZH: 81,8 CK: 17,2 SÓ: 1,7	EN: 574 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 25,1 SZH: 85,0 CK: 14,6 SÓ: 1,6		

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Natúr sajtkrém Pritaminpaprika Szezámagos zsemle	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pritaminpaprika	Alma Sajtos rúd		
<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,11		
EN:199 ZS: 6,3 TZS: 2,8 FH: 7,6 SZH: 26,3 CK: 0,2 SÓ: 1,1	EN: 250 ZS: 9,3 TZS: 4,6 FH: 8,9 SZH: 31,2 CK: 0,0 SÓ: 1,1	EN: 189 ZS: 5,9 TZS: 2,3 FH: 6,2 SZH: 27,3 CK: 0,3 SÓ: 1,2	EN: 269 ZS: 11,2 TZS: 6,2 FH: 12,7 SZH: 26,8 CK: 0,3 SÓ: 1,4	EN: 249 ZS: 14,8 TZS: 6,4 FH: 3,6 SZH: 25,2 CK: 4,8 SÓ: 0,6		

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 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.

Kecskemét

Óvodás

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,5 SZH: 32,2 CK: 5,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:327 ZS: 9,7 TZS: 5,1 FH: 10,6 SZH: 45,6 CK: 25,9 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN: 222 ZS: 5,2 TZS: 0,9 FH: 9,7 SZH: 32,5 CK: 5,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 10,5 SZH: 46,8 CK: 22,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Erdei gyümölcsös tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 213 ZS: 5,5 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH: 31,8 CK: 5,7 SÓ: 1,0</p>		
---	---	--	--	---	--	--

EBÉD

<p>Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:525 ZS: 16,1 TZS: 4,1 FH: 21,3 SZH: 72,5 CK: 13,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:511 ZS: 17,4 TZS: 3,9 FH: 21,0 SZH: 64,6 CK: 1,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 584 ZS: 24,0 TZS: 2,9 FH: 18,9 SZH: 73,1 CK: 19,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldségkrém leves leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 515 ZS: 23,6 TZS: 4,7 FH: 20,4 SZH: 53,5 CK: 2,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkemell Snidlinges sajt mártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 579 ZS: 17,1 TZS: 7,5 FH: 29,5 SZH: 72,5 CK: 24,3 SÓ: 1,7</p>		
--	---	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:207 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 7,5 SZH: 33,4 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:251 ZS: 13,2 TZS: 0,5 FH: 6,0 SZH: 26,3 CK: 1,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 11,1 TZS: 6,2 FH: 12,6 SZH: 26,2 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 173 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH: 26,5 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 201 ZS: 4,8 TZS: 2,7 FH: 8,6 SZH: 30,8 CK: 7,0 SÓ: 0,7</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Kecskemét

Óvodás

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Natúr vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:335 ZS: 10,0 TZS: 6,2 FH: 12,1 SZH: 45,4 CK: 11,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 311 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 51,1 CK: 25,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 5,9 TZS: 1,0 FH: 4,3 SZH: 32,0 CK: 5,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Molnárka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 273 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 9,7 SZH: 37,5 CK: 13,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Csipkebogyó tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 6,3 TZS: 2,4 FH: 6,9 SZH: 31,9 CK: 5,3 SÓ: 1,2</p>		
--	--	--	--	---	--	--

EBÉD

<p>Reszelt tésztalevés Pritaminos szárnyas tokány Petrezselymes bulgur Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:459 ZS: 12,2 TZS: 2,3 FH: 18,9 SZH: 46,1 CK: 1,0 SÓ: 0,5</p>	<p>Magyaros karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 555 ZS: 14,1 TZS: 3,8 FH: 18,8 SZH: 84,7 CK: 16,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Pulyka becsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 451 ZS: 10,9 TZS: 2,3 FH: 19,9 SZH: 67,6 CK: 11,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 13,7 TZS: 2,8 FH: 32,6 SZH: 74,7 CK: 7,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Erőleves Panírozott halrúd Burgonyapüré Céklasaláta édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</p> <p>EN: 510 ZS: 11,3 TZS: 1,7 FH: 19,7 SZH: 79,3 CK: 4,7 SÓ: 2,1</p>		
---	--	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:198 ZS: 6,3 TZS: 2,8 FH: 7,6 SZH: 26,0 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 182 ZS: 4,3 TZS: 1,6 FH: 6,7 SZH: 28,5 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 11,2 TZS: 6,2 FH: 12,8 SZH: 27,0 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt pulyka párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 6,0 SZH: 28,0 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 184 ZS: 5,2 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 27,0 CK: 3,0 SÓ: 1,4</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Kecskemét

Óvodás

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:296 ZS: 5,8 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 46,5 CK: 19,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,2 SZH: 32,1 CK: 5,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 315 ZS: 7,3 TZS: 4,0 FH: 10,8 SZH: 48,2 CK: 23,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 9,8 TZS: 5,8 FH: 10,6 SZH: 36,8 CK: 9,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Epres tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 213 ZS: 5,5 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH: 31,6 CK: 5,3 SÓ: 1,0</p>		
---	---	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Lebbencs leves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:535 ZS: 13,5 TZS: 3,4 FH: 24,1 SZH: 63,9 CK: 6,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Húsgombóc leves Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 492 ZS: 13,1 TZS: 3,5 FH: 19,7 SZH: 73,0 CK: 5,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 494 ZS: 17,5 TZS: 2,5 FH: 18,5 SZH: 64,1 CK: 4,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 454 ZS: 13,3 TZS: 1,8 FH: 24,0 SZH: 56,5 CK: 1,1 SÓ: 1,5</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</p> <p>EN: 491 ZS: 15,1 TZS: 2,0 FH: 25,8 SZH: 60,6 CK: 3,7 SÓ: 1,5</p>		
--	--	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,7 TZS: 4,8 FH: 7,4 SZH: 26,8 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 223 ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 7,9 SZH: 33,9 CK: 0,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 267 ZS: 11,2 TZS: 6,2 FH: 12,8 SZH: 26,5 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 169 ZS: 3,1 TZS: 0,9 FH: 7,8 SZH: 25,9 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8</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. Szézámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.