

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

DEBRECEN

Óvoda

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej Kalács	Gyümölcsstea Körözött Kifli Jégcsapretek	Gyümölcsstea Natúr sajtkrém Zsemle Paradicsom	Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás karika Margarin Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:321 ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH:48,8 CK:26,4 SÓ: 0,7	EN: 213 ZS: 3,7 TZS: 1,8 FH: 8,5 SZH:35,2 CK: 8,2 SÓ: 0,6	EN: 231 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8 SZH:38,5 CK: 8,7 SÓ: 0,9	EN: 303 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:48,6 CK: 23,2 SÓ: 0,8	EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 5,9 SZH: 33,7 CK: 7,6 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Mandarin	Csontleves eperlevéllel Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma	100%-os gyümölcsle Szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Házi vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:492 ZS: 20,9 TZS: 3,6 FH: 18,1 SZH:56,1 CK:10,3 SÓ: 1,5	EN: 466 ZS: 14,8 TZS: 3,2 FH: 19,3 SZH:58 CK: 1,4 SÓ: 2,2	EN: 604 ZS: 14,5 TZS: 5 FH:20,3 SZH:93,8 CK: 19,2 SÓ: 2,2	EN: 538 ZS: 10,6 TZS: 1,9 FH: 24,8 SZH:79 CK: 22,5 SÓ: 1,9	EN: 617 ZS: 19,5 TZS: 4 FH: 26,8 SZH: 79,1 CK: 9,7 SÓ: 2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Edami sajt Margarin Félbarna kenyér	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:176 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH:26,3 CK:0,8 SÓ: 0,9	EN: 239 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH: 11,5 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,5	EN: 167 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH:6,8 SZH:26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,2	EN: 213 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 7,2 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 225 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7 SZH: 38,2 CK: 15,3 SÓ: 0,7	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 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

DEBRECEN

Óvoda

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<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: 209 ZS: 4,8 SZH:34,5 TZS: 1 CK: 7,5 FH: 5,7 SÓ: 1,2	EN: 178 ZS: 3,9 SZH:25,2 TZS: 2 CK: 16,2 FH:7 SÓ: 0,3	EN: 216 ZS: 4,3 SZH:36 TZS: 1 CK: 8,8 FH: 5,5 SÓ: 0,9	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: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Álföldi tésztaleves Stroganoff szárnyas tokány* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőls makaróni Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol	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> 1,3,7,9	<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 SZH:47,2 TZS: 6,3 CK:14,8 FH: 16 SÓ: 4,4	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: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Szezámagos zsemle	Hamburger	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Sajtos rúd Kefir		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<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: 192 ZS: 5,3 SZH:27,9 TZS: 2,4 CK: 1,4 FH: 7,6 SÓ: 0,8	EN: 396 ZS: 20,9 SZH:35,8 TZS: 9,2 CK: 8,2 FH:15,1 SÓ: 2,1	EN: 230 ZS: 10,5 SZH:21,2 TZS: 5,9 CK: 0,3 FH: 10,9 SÓ: 1,8	EN: 258 ZS: 14,1 SZH: 24,6 TZS: 7,6 CK: 5,8 FH: 8,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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. Csillagfűrt; 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.

DEBRECEN

Óvoda

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:337 ZS:10 TZS:5,6 FH:10,1 SZH:47,6 CK:21,9 SÓ:0,8</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>Gyümölcsstea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:217 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:8 SZH:38,3 CK:8,3 SÓ:0,9</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:9,6 SZH:49,5 CK:23,5 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:210 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:33,2 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>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:490 ZS:22,4 TZS:4,9 FH:17,8 SZH:52,4 CK:0,6 SÓ:1,4</p>	<p>Tarhonya leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:465 ZS:13,6 TZS:3,2 FH:19,4 SZH:59,2 CK:7,7 SÓ:1,7</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN:596 ZS:14,3 TZS:3,2 FH:18 SZH:96,3 CK:30,6 SÓ:1,1</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:486 ZS:22 TZS:4,8 FH:18,8 SZH:49,5 CK:4 SÓ:3,3</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Snidlinges sajtártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:499 ZS:17,9 TZS:4,1 FH:25,2 SZH:58,2 CK:19 SÓ:1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:159 ZS:5,2 TZS:2,9 FH:4,6 SZH:21,7 CK:0,7 SÓ:0,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:201 ZS:5,5 TZS:1,5 FH:6,6 SZH:28,4 CK:0,4 SÓ:1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:245 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:10,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:170 ZS:3,8 TZS:1,1 FH:7 SZH:26,7 CK:0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:217 ZS:5,3 TZS:3,6 FH:5,7 SZH:35,5 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. Csillagfűrt; 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

DEBRECEN

Óvoda

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:347 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 11,2 SZH:52 CK:22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK: 26 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH:3,9 SZH:34,2 CK: 8,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Pacsní</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 273 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,7 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>Reszelt tészta leves Pritaminos szárnyas tokány Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:497 ZS: 18,4 TZS: 2,9 FH: 19,1 SZH:53,9 CK:0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Karfiol leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 478 ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 16,8 SZH:63,4 CK: 12,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 485 ZS: 13,2 TZS: 2,5 FH:19,2 SZH:70,3 CK: 16,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldes burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 13,7 TZS: 2,9 FH: 31,5 SZH:81,1 CK: 6,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Panírozott halrúd Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés puding házi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 534 ZS: 14,2 TZS: 4 FH: 19,3 SZH: 75,1 CK: 19,8 SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</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>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 216 ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,5 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4</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. Csillagfűrt; 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!

DEBRECEN

Óvoda

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Kuglóf	Tej Vajkrém Hosszú zsemle Sárgarépa karika	Epres tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:303 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:48,4 CK:23 SÓ: 0,8	EN: 204 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 7,7 SZH:33,8 CK: 7,5 SÓ: 0,8	EN: 315 ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH:9,7 SZH:50 CK: 26,8 SÓ: 0,6	EN: 317 ZS: 8,2 TZS: 4,9 FH: 11,9 SZH:45,5 CK: 9,7 SÓ: 1,2	EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,4 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Húsgombóc leves Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel	Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:460 ZS: 16,9 TZS: 3,6 FH: 17,7 SZH:55,6 CK:8,5 SÓ: 2,7	EN: 490 ZS: 18,2 TZS: 3,2 FH: 15,6 SZH:64,3 CK: 6,3 SÓ: 2,2	EN: 477 ZS: 17,8 TZS: 2,5 FH:19,3 SZH:58,6 CK: 7,6 SÓ: 1,2	EN: 447 ZS: 15,5 TZS: 2,1 FH: 21,8 SZH:52,3 CK: 0,5 SÓ: 3,4	EN: 427 ZS: 14,8 TZS: 2,4 FH: 25,3 SZH: 47 CK: 3,8 SÓ: 0,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika	Párizsi Margarin Zsemle Retek	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:188 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:28 CK:2 SÓ: 0,8	EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 0,8 FH: 6,1 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 241 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:11,8 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 170 ZS: 2,7 TZS: 0,6 FH: 7,1 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt 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.

