

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DUNAÚJVÁROS

Óvoda

2020.03.02.-2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 278 ZS: 7,7    TZS: 1,6    FH: 11 SZH: 42,5    CK: 14,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 199 ZS: 3,4    TZS: 2,1    FH: 10,5 SZH: 30    CK: 5    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 192 ZS: 3,5    TZS: 2,2    FH: 5,7 SZH: 34,2    CK: 4,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 278 ZS: 5,5    TZS: 2,4    FH: 11,8 SZH: 46,7    CK: 21,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 254 ZS: 8,6    TZS: 2,9    FH: 11,9 SZH: 28    CK: 3,7    SÓ: 0,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	---	---	---

EBÉD

<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 494 ZS: 17,6    TZS: 1,6    FH: 20,6 SZH: 64    CK: 5,6    SÓ: 3,6</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 478 ZS: 12    TZS: 2,4    FH: 23,7 SZH: 63,8    CK: 2,3    SÓ: 2,4</p>	<p>Sertésragu leves Aranygaluska Vaníliás ötlet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 600 ZS: 20    TZS: 5,7    FH: 27,6 SZH: 75,7    CK: 20,2    SÓ: 1,1</p>	<p>Zellerleves Szezámagos szárnyas húsroló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11</p> <p>EN: 599 ZS: 16    TZS: 2,4    FH: 29,7 SZH: 77,1    CK: 1,7    SÓ: 2,4</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12 <u>Allergének:</u></p> <p>EN: 461 ZS: 11,6    TZS: 3,4    FH: 24 SZH: 60,4    CK: 13,1    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 141 ZS: 2,7    TZS: 1,7    FH: 4,9 SZH: 24,1    CK: 1,1    SÓ: 0,6</p>	<p>Edámi sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 284 ZS: 10,9    TZS: 6,4    FH: 12,5 SZH: 31    CK: 1,7    SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 161 ZS: 3,9    TZS: 1,3    FH: 8,9 SZH: 22,7    CK: 0,5    SÓ: 1</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 211 ZS: 6,9    TZS: 2,6    FH: 6,7 SZH: 30,4    CK: 0,7    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 229 ZS: 3,1    TZS: 2    FH: 7,8 SZH: 40,7    CK: 16,3    SÓ: 0,7</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 étkezéstétet 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.



**DUNAÚJVÁROS**
**Óvoda**
**2020.03.09.-2020.03.15.**
**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**szombat**
**vasárnap**
**TÍZÓRAI**

<b>Kakaós tej Briós</b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 280 ZS: 6,4    TZS: 3    FH: 11,4 SZH: 44,9    CK: 17,2    SÓ: 0,6	<b>Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</b>  <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 193 ZS: 6,9    TZS: 2,6    FH: 6,6 SZH: 26    CK: 3,4    SÓ: 1	<b>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 212 ZS: 6    TZS: 1,5    FH: 7,9 SZH: 29,7    CK: 3,7    SÓ: 0,7	<b>Tej Gabonapehely</b>  <u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8 EN: 205 ZS: 4,3    TZS: 1,9    FH: 8,7 SZH: 34,6    CK: 19,7    SÓ: 0,3	<b>Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</b>  <u>Allergének:</u> 1, 6, 10 EN: 195 ZS: 6,5    TZS: 2,6    FH: 7,2 SZH: 26,9    CK: 3,9    SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	--	---	---	--	--	--

**EBÉD**

<b>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 491 ZS: 12,9    TZS: 2,9    FH: 22,7 SZH: 68,6    CK: 3,8    SÓ: 3,6	<b>Alföldi tésztaleves Eszterházy szárnyas ragu Párolt rizs</b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 502 ZS: 16,2    TZS: 2,9    FH: 20,7 SZH: 65,7    CK: 5,2    SÓ: 2,4	<b>Fejtt bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma</b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 475 ZS: 14,5    TZS: 5,7    FH: 19,7 SZH: 65    CK: 6    SÓ: 1,7	<b>Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér</b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 467 ZS: 12,5    TZS: 2,2    FH: 24,4 SZH: 62,6    CK: 12,3    SÓ: 2,4	<b>Paradicsomleves Tökmagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u></b>  <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 8, 9, 10, 12 EN: 511 ZS: 25,5    TZS: 4,6    FH: 23,2 SZH: 61,8    CK: 8,8    SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
--	--	--	---	--	--	--

**UZSONNA**

<b>Kenőmájas Kifli Zöldpaprika</b>  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 10 EN: 233 ZS: 6,8    TZS: 2,8    FH: 7,3 SZH: 32,4    CK: 2,2    SÓ: 0,8	<b>Szezámgyogyszer Félbarna kenyér Póréhagyma</b>  <u>Allergének:</u> 1, 7, 11 EN: 202 ZS: 6,2    TZS: 2,6    FH: 8,2 SZH: 25,1    CK: 1,1    SÓ: 0,7	<b>Csemege szalámi Margarin Zsemle</b>  <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 243 ZS: 10,5    TZS: 4,1    FH: 7 SZH: 30,2    CK: 0,8    SÓ: 1	<b>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek</b>  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 250 ZS: 10,7    TZS: 6,4    FH: 12,7 SZH: 24,2    CK: 0,4    SÓ: 1	<b>Puding</b>  <u>Allergének:</u> 7 EN: 96 ZS: 1,6    TZS: 1,1    FH: 1,9 SZH: 18,3    CK: 14,3    SÓ: 0,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	---	---	--	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

**DUNAÚJVÁROS**
**Óvoda**
**2020.03.16.-2020.03.22.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8 EN: 322 ZS: 10,6    TZS: 5,6    FH: 12,2 SZH: 45,9    CK: 20,2    SÓ: 0,7	Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 210 ZS: 4,4    TZS: 2,5    FH: 9,7 SZH: 29,1    CK: 5,2    SÓ: 0,8	Tea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1, 4, 6 EN: 256 ZS: 6,8    TZS: 1    FH: 10,2 SZH: 37,6    CK: 3,9    SÓ: 0,7	Tejes kávé Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 265 ZS: 6,3    TZS: 3,2    FH: 10,6 SZH: 42,8    CK: 15,7    SÓ: 0,5	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 242 ZS: 8,6    TZS: 2,9    FH: 11,3 SZH: 26,4    CK: 3,4    SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD</b>	Vajas galuska leves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 453 ZS: 15    TZS: 3,2    FH: 20,4 SZH: 56,5    CK: 2,1    SÓ: 2,6	Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 494 ZS: 15,4    TZS: 4,5    FH: 24,9 SZH: 53    CK: 12    SÓ: 1,8	Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Banán  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12 EN: 600 ZS: 15,3    TZS: 3,5    FH: 21,4 SZH: 88,8    CK: 14,1    SÓ: 2,5	Brokkoli krémleves Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege ízesítésű uborka  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 450 ZS: 10,6    TZS: 2,7    FH: 19 SZH: 64    CK: 2    SÓ: 3,6	100 %-os gyümölcslé Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 479 ZS: 15,1    TZS: 3,4    FH: 22 SZH: 61,6    CK: 1,8    SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1, 7, 9 EN: 157 ZS: 2,9    TZS: 1,9    FH: 5,1 SZH: 26    CK: 1,1    SÓ: 0,7	Zala felvágott Margarin Szezámmagos zsemle  <u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 10, 11 EN: 232 ZS: 8,8    TZS: 2,4    FH: 7,9 SZH: 30,2    CK: 0,8    SÓ: 0,9	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 245 ZS: 10,6    TZS: 6,2    FH: 13 SZH: 24    CK: 0,7    SÓ: 0,9	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 164 ZS: 3,9    TZS: 1,3    FH: 9,2 SZH: 23,1    CK: 0,5    SÓ: 1,1	Túró desszert Alma  <u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8 EN: 138 ZS: 5,3    TZS: 4,5    FH: 3,3 SZH: 19    CK: 12    SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 érdeklődjétek a diétás ételsorok készítőivel. Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

**DUNAÚJVÁROS**
**Óvoda**
**2020.03.23.-2020.03.29.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Natúr vajkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 269 ZS: 5,7    TZS: 3,3    FH: 11,6 SZH: 44,6    CK: 13,7    SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 278 ZS: 5,5    TZS: 2,5    FH: 11,3 SZH: 49,7    CK: 26    SÓ: 0,8	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 182 ZS: 4,9    TZS: 0,8    FH: 5,3 SZH: 28,5    CK: 3,8    SÓ: 1,5	Tej Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 255 ZS: 6,4    TZS: 3,2    FH: 10,2 SZH: 40,1    CK: 13,8    SÓ: 0,7	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 188 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 7,5 SZH: 27,7    CK: 4    SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 450 ZS: 12,1    TZS: 1,6    FH: 21,7 SZH: 58,7    CK: 0,7    SÓ: 2,4	Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 521 ZS: 17,3    TZS: 4,6    FH: 19,2 SZH: 68,6    CK: 6,1    SÓ: 2,8	Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9 EN: 466 ZS: 13,9    TZS: 1,2    FH: 19,9 SZH: 62,7    CK: 10,6    SÓ: 2,4	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 562 ZS: 14,3    TZS: 2,5    FH: 31,8 SZH: 69,7    CK: 2,3    SÓ: 2,5	Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege ízesítésű uborka Csokis puding  <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12 EN: 452 ZS: 15,5    TZS: 4,1    FH: 16,9 SZH: 59    CK: 13,1    SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 6, 10 EN: 182 ZS: 6,5    TZS: 2,6    FH: 7,2 SZH: 23,7    CK: 0,9    SÓ: 1	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek  <u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11 EN: 233 ZS: 7,8    TZS: 1,9    FH: 8,1 SZH: 30,7    CK: 0,8    SÓ: 0,9	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 266 ZS: 10,6    TZS: 6,2    FH: 12,6 SZH: 30,2    CK: 0,7    SÓ: 0,8	Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 193 ZS: 6,9    TZS: 2,6    FH: 7,4 SZH: 24,7    CK: 0,7    SÓ: 0,9	Kocka sajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 197 ZS: 3,4    TZS: 2,2    FH: 6,3 SZH: 31,8    CK: 2,4    SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

**DUNAÚJVÁROS**
**Óvoda**
**2020.03.30.-2020.03.31.**
**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**szombat**
**vasárnap**
**TÍZÓRAI**

 Tej  
Extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1, 7

 EN: 278  
ZS: 5,5    TZS: 2,4    FH: 11,8  
SZH: 46,7    CK: 21,9    SÓ: 0,7

 Tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 7

 EN: 185  
ZS: 3,4    TZS: 2,1    FH: 9,7  
SZH: 28,1    CK: 4,8    SÓ: 0,9

Allergének:

 EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

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**

 Lebbencsleves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

 EN: 467  
ZS: 13,3    TZS: 2,5    FH: 22,3  
SZH: 61    CK: 7,5    SÓ: 2

 Húsgombóc leves  
Burgonyás tészta  
Céklasaláta

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

 EN: 469  
ZS: 14,4    TZS: 3,5    FH: 17,1  
SZH: 64,1    CK: 6,2    SÓ: 2,3

Allergének:

 EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

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**

 Sajtkrém  
Kifli  
Kaliforniai paprika

Allergének:  
1, 6, 7

 EN: 202  
ZS: 3,8    TZS: 2,5    FH: 5,8  
SZH: 32,8    CK: 2    SÓ: 0,7

 Párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Retek

Allergének:  
1, 6

 EN: 210  
ZS: 6,8    TZS: 2,6    FH: 6,7  
SZH: 30,3    CK: 0,7    SÓ: 0,9

Allergének:

 EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

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 keresztaszennyeződéssel 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 munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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!*

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

