

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tej-tojásmentes
Óvodás

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Csokis tápiókapuding	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle Paradicsom	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:270	EN: 200	EN: 202	EN: 342	EN: 188	EN:	EN:
ZS: 12,2 TZS: 6,4 FH: 1,6	ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7	ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7	ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,2	ZS: 3,5 TZS: 1,1 FH: 4	ZS:	ZS:
SZH:38 CK:28 SÓ: 1	SZH:33,5 CK: 7,6 SÓ: 1,3	SZH:38,2 CK: 7,8 SÓ: 0,8	SZH:69,2 CK: 20,1 SÓ: 1,2	SZH: 34 CK: 7,5 SÓ: 0,7	SZH:	SZH:

EBÉD

Magyaros burgonyaleves Tavaszi csirkeragu rizzsel	Multivitamin 100%-os Tökfőzelék csirke fasírttal Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Tárkonyos csirke raguleves Párolt sertéskaraj meggy mártás Főtt burgonya	Brokkoli krémleves Bácskai rizses hús Csemege uborka	Körteleves Fűszeres sertéskaraj petrezselymes burgonyával Csemege uborka		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:548	EN: 604	EN: 565	EN: 746	EN: 611	EN:	EN:
ZS: 16,8 TZS: 4,1 FH: 34,4	ZS: 26,3 TZS: 12,3 FH: 22,9	ZS: 39,9 TZS: 11 FH: 36,1	ZS: 35 TZS: 9,7 FH: 28,2	ZS: 24,6 TZS: 5,9 FH: 24,9	ZS:	ZS:
SZH:64 CK:5,9 SÓ: 6,7	SZH:66,6 CK: 38,9 SÓ: 5,3	SZH:54 CK: 23,4 SÓ: 3,6	SZH:75,9 CK: 4,7 SÓ: 4,1	SZH: 69,6 CK: 27,9 SÓ: 2,1	SZH:	SZH:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs smoothie Sós kukoricapehely		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:175	EN: 217	EN: 187	EN: 202	EN: 233	EN:	EN:
ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,7	ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7	ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 5,7	ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,5	ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 2,2	ZS:	ZS:
SZH:26,7 CK:0,6 SÓ: 1,1	SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1	SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4	SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1	SZH: 49,3 CK: 27,7 SÓ: 0,2	SZH:	SZH:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tej-tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 07.–2021. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós rizsital
Méz
Margarin
Kukoricás abonett

Allergének:
6

EN:316
ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH: 4
SZH:65,1 CK:34,3 SÓ: 0,4

Almás fahéjas zabkása

Allergének:

EN: 214
ZS: 8,2 TZS: 3,6 FH: 2,4
SZH:32 CK: 20 SÓ: 1

Gyümölcsstea
Magyaros margarinkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,12

EN: 193
ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH:4,1
SZH:34,6 CK: 7,5 SÓ: 0,9

Rizsital
Gabonapehely

Allergének:

EN: 255
ZS: 2,5 TZS: 0,4 FH: 1,8
SZH:55,2 CK: 17,2 SÓ: 0,3

Gyümölcsstea
Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,12

EN: 201
ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 7
SZH: 33,4 CK: 7,5 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Pincepörkölt
Csemege uborka
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,10,12

EN:702
ZS: 28,8 TZS: 7,1 FH: 24,8
SZH:80 CK:23,5 SÓ: 2,5

Karfiol krémleves
Édes-savanyú csirkeragu
rizsrel

Allergének:

EN: 563
ZS: 15,7 TZS: 3,8 FH: 34,1
SZH:68,2 CK: 14,6 SÓ: 7,9

Babgulyás füstölt hússal
Darás metélt barack öntettel
Alma

Allergének:

EN: 811
ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH:29,7
SZH:123 CK: 20,6 SÓ: 2,1

Narancslé 100%-os
Zöldborsófőzelék csirke
fasírttal
Félbarna kenyér
Körte

Allergének:
1,12

EN: 677
ZS: 30 TZS: 16,1 FH: 21,8
SZH:74,3 CK: 23,8 SÓ: 5,1

Paradicsomleves
BBQ csirkemell
Petrezselymes burgonya
Őszibarackbefőtt

Allergének:

EN: 591
ZS: 14,9 TZS: 3,3 FH: 24,7
SZH: 80,8 CK: 37,3 SÓ: 3,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres margarin
Félbarna kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1

EN:163
ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH: 4,1
SZH:27,7 CK:0,4 SÓ: 1

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 177
ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7
SZH:26,8 CK: 0,9 SÓ: 1,2

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 210
ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH:6,6
SZH:31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,2

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1

EN: 194
ZS: 6 TZS: 2 FH: 6,5
SZH:27,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Kölesgolyó
Alma

Allergének:

EN: 140
ZS: 1,2 TZS: 0,1 FH: 3,7
SZH: 28 CK: 7,2 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 étel allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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 ételtek fénypékes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tej-tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 14.–2021. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:254 ZS: 4,3 TZS: 0,9 FH: 3,5 SZH:48,8 CK:18,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 164 ZS: 0,9 TZS: 0,2 FH: 3,9 SZH:33,8 CK: 7,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 280 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:53,8 CK: 6,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 184 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 3,8 SZH:32,8 CK: 7,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 199 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 6,9 SZH: 34,1 CK: 7,6 SÓ: 1,1</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>Frankfurti leves Mákos metélt Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN:594 ZS: 21,6 TZS: 3,6 FH: 12,3 SZH:85,7 CK:28,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Alföldi tésztaleves Csirkepörkölt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 426 ZS: 12,8 TZS: 2,3 FH: 17,9 SZH:55,7 CK: 1,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Almalé 100%-os Roston halfilé Sárgarépás rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10,12</p> <p>EN: 460 ZS: 15,9 TZS: 2,2 FH:17,4 SZH:61,2 CK: 25,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Sárgarépás rizs Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 504 ZS: 20,9 TZS: 5,2 FH: 16,9 SZH:60 CK: 8 SÓ: 0,2</p>	<p>Zellerkrémleves Kölesgolyó Bolognai spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 527 ZS: 22,5 TZS: 4,6 FH: 14,1 SZH: 65,8 CK: 7,1 SÓ: 1,7</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>
--	---	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:177 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH:27,7 CK:0,6 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 6,8 SZH:30,1 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 194 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH:6,5 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9,4 TZS: 7,1 FH: 4,1 SZH:33 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Nektarin Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,8 SZH: 41,2 CK: 12 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>
--	---	--	--	--	--	--

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tej-tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 21.–2021. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Rizsital
Méz
Margarin
Kukoricás abonett

Allergének:
6

EN:291
ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6
SZH:58,5 CK:23,7 SÓ: 0,5

Kakaós rizsital
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 347
ZS: 4,4 TZS: 1,3 FH: 5
SZH:70,6 CK: 21,1 SÓ: 1

Tea
Mediterrán halkrém
Zsemle

Allergének:
1,4,10,12

EN: 209
ZS: 2,9 TZS: 0,7 FH:6,5
SZH:37,3 CK: 8,2 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Sárgarépás margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,12

EN: 188
ZS: 3,5 TZS: 1,1 FH: 3,9
SZH:34,1 CK: 7,5 SÓ: 0,7

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN: 203
ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 6,8
SZH: 33,6 CK: 8 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymag leves
Kölesgolyó
Kukoricás csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,10

EN:502
ZS: 15,7 TZS: 2,3 FH: 19
SZH:70,1 CK:9,1 SÓ: 1,4

Kertészleves
Pirított csirkecsíkok
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9,10,12

EN: 438
ZS: 12,8 TZS: 1,9 FH: 21,8
SZH:56,2 CK: 12,9 SÓ: 1,9

Sertés gulyásleves
Káposztás tészta
Alma

Allergének:
9,10,12

EN: 475
ZS: 17,5 TZS: 3,8 FH:12,2
SZH:64,8 CK: 10,2 SÓ: 0,2

Zöldségleves
Füstölt főtt tarja
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9,10

EN: 337
ZS: 16,5 TZS: 5,3 FH: 15,1
SZH:40,2 CK: 4 SÓ: 2,1

Erdei gyümölcsleves
Gyros csirkecsíkok
Pirított burgonya
Friss saláta

Allergének:
1,10,12

EN: 469
ZS: 17,8 TZS: 2,5 FH: 22,1
SZH: 50,6 CK: 12,3 SÓ: 0,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros margarinkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Répahasáb

Allergének:
1

EN:165
ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4,1
SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 0,9

Csirkemell sonka
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 192
ZS: 2,8 TZS: 0,6 FH: 8
SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1

Növényi sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 239
ZS: 9,5 TZS: 7,1 FH:4,1
SZH:33,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1

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

Nektarin
Margarin
Puffasztott rizs szelet

Allergének:

EN: 67
ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,5
SZH: 11,5 CK: 11,4 SÓ: 0,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tej-tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 28.–2021. 07. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:282 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:54,8 CK:19,9 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 6,7 SZH:34 CK: 7,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 7,1 FH:3,8 SZH:38,7 CK: 7,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 176 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 4 SZH:33,6 CK: 7,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 195 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 6,8 SZH: 33,4 CK: 7,6 SÓ: 1,2</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>Hamis gulyásleves Sertés pörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:509 ZS: 20,3 TZS: 4,4 FH: 16,5 SZH:62,3 CK:18,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 24,6 TZS: 6 FH: 19,4 SZH:56 CK: 15,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Csokoni sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 490 ZS: 17,1 TZS: 3,3 FH:10,9 SZH:70,7 CK: 4,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Csirkemájás raguleves Pírtott csirkecsíkok Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 529 ZS: 18,9 TZS: 3,1 FH: 29,3 SZH:57,5 CK: 5,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldség krémleves Kölesgolyó Kukoricás rizs Roston halfilé Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,9,10,12</p> <p>EN: 567 ZS: 21 TZS: 2,8 FH: 24,2 SZH: 69 CK: 0,9 SÓ: 1,8</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>
--	--	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Növényi sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:236 ZS: 9,3 TZS: 6,9 FH: 3,9 SZH:33,1 CK:0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,7 SZH:26,6 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH:6,3 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Retek Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Nektarin Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,8 SZH: 41,2 CK: 12 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>
---	---	--	--	--	--	--

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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.

