

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tejmentes  
Óvoda

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: 233	EN: 342	EN: 188	EN:	EN:
ZS: 12,2    TZS: 6,4    FH: 1,6	ZS: 3,5    TZS: 1    FH: 7	ZS: 5,5    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:39,2    CK: 8,4    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 rizeshús Csemege uborka édesítőszerrel	Körteleves Fűszeres sertéskaraj petrezselymes burgonya Csemege uborka édesítőszerrel		
<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 ételválogatásért 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.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tejmentes  
Óvoda

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  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Réphasáb

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 201  
ZS: 3 TZS: 0,8 FH:5,5  
SZH:35,7 CK: 8,5 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  
édesítőszerrel  
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  
rizszel  
Párolt rizs

Allergének:

EN: 811  
ZS: 21,3 TZS: 4,4 FH: 38,6  
SZH:112,6 CK: 14,6 SÓ: 8,9

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 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 ételtek fénypékes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tejmentes  
Óvoda

2021. 06. 14.–2021. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett	Gyümölcsstea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű zsemle	Rizsital Margarin Zsemle	Tea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle		
<u>Allergének:</u> 6	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:254 ZS: 4,3    TZS: 0,9    FH: 3,5 SZH:48,8    CK:18,5    SÓ: 0,4	EN: 164 ZS: 0,9    TZS: 0,2    FH: 3,9 SZH:33,8    CK: 7,5    SÓ: 0,6	EN: 280 ZS: 4    TZS: 0,8    FH:4,8 SZH:53,8    CK: 6,2    SÓ: 0,9	EN: 184 ZS: 3,6    TZS: 1,1    FH: 3,8 SZH:32,8    CK: 7,5    SÓ: 0,8	EN: 210 ZS: 4,5    TZS: 1,4    FH: 6,1 SZH: 33,9    CK: 7,6    SÓ: 0,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Frankfurti leves Mákos tészta Nektarin	Alföldi tésztaleves Csirkepörkölt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Rántott halfilé Sárgarépás rizs Csemege uborka	Húsleves Főtt sertés szelet Sárgarépás rizs Pírtott dara	Zellerkrémleves Kölesgolyó Bolognai spagetti		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:611 ZS: 22,4    TZS: 3,8    FH: 17,8 SZH:83,5    CK:31,3    SÓ: 0,8	EN: 431 ZS: 13,7    TZS: 2,4    FH: 18,3 SZH:54,8    CK: 1,6    SÓ: 0,8	EN: 306 ZS: 4,4    TZS: 0,6    FH:4,6 SZH:61,2    CK: 25,1    SÓ: 1,1	EN: 506 ZS: 21    TZS: 5,2    FH: 17,1 SZH:60,1    CK: 8    SÓ: 0,2	EN: 455 ZS: 21,2    TZS: 4,5    FH: 16,8 SZH: 49    CK: 8,7    SÓ: 1,6	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta levél	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Nektarin Margarin Zsemle		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:177 ZS: 4,2    TZS: 1,8    FH: 5,8 SZH:27,7    CK:0,6    SÓ: 1	EN: 222 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 6,8 SZH:30,1    CK: 0,7    SÓ: 1,1	EN: 194 ZS: 5,8    TZS: 1,9    FH:6,5 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,2	EN: 238 ZS: 9,4    TZS: 7,1    FH: 4,1 SZH:33    CK: 0,4    SÓ: 1,4	EN: 215 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 4,8 SZH: 41,2    CK: 12    SÓ: 0,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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 ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tejmentes  
Óvoda

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  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 196  
ZS: 3,3 TZS: 1 FH: 5,2  
SZH: 34 CK: 8,6 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Kukoricás csirkeragu  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,3,10

EN:492  
ZS: 17,1 TZS: 2,5 FH: 19,6  
SZH:63,3 CK:9,2 SÓ: 1,4

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 487  
ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 17,3  
SZH:64,8 CK: 12,9 SÓ: 0,8

Sertés gulyásleves  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 501  
ZS: 16,5 TZS: 3,7 FH:18,6  
SZH:68 CK: 15,6 SÓ: 0,2

Daragaluska leves  
Füstölt főtt tarja  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,6,9,10

EN: 354  
ZS: 17 TZS: 5,4 FH: 15,6  
SZH:42,7 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  
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. Szezámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tejmentes  
Óvoda

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 Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 5,9 SZH:33,8    CK: 7,6    SÓ: 1</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> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:544 ZS: 21,3    TZS: 4,5    FH: 17,6 SZH:67,4    CK:18,5    SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 539 ZS: 24,6    TZS: 6    FH: 19,7 SZH:56,1    CK: 15,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 497 ZS: 17    TZS: 3,3    FH:15,9 SZH:68,7    CK: 6,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Csirkemájás raguleves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 494 ZS: 17,5    TZS: 3,4    FH: 20,4 SZH:57,5    CK: 5,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldség krémleves Kölesgolyó Rántott halfilé Kukoricás rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12</p> <p>EN: 413 ZS: 9,5    TZS: 1,2    FH: 11,4 SZH: 69    CK: 0,9    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>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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételcseréért 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.