

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tojásmentes
Óvodás

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Csokis tápiókapuding	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle Paradicsom	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém 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: 207	EN: 221	EN: 299	EN: 209	EN:	EN:
ZS: 12,2 TZS: 6,4 FH: 1,6	ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 8	ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 4,7	ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5	ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 7,3	ZS:	ZS:
SZH:38 CK:28 SÓ: 1	SZH:34,2 CK: 7,6 SÓ: 0,8	SZH:38,3 CK: 7,8 SÓ: 0,7	SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1	SZH: 34,5 CK: 8,4 SÓ: 0,8	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: 598	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: 24,5 TZS: 5,9 FH: 24,4	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: 66,8 CK: 25,4 SÓ: 1,1	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 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

Tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 07.–2021. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Kukoricás abonett

Allergének:
6,7

EN:248
ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 8,9
SZH:37,7 CK:25,9 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
rizzsel

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 burgonyával
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 vajkrém
Félbarna kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1,7,8,10,12

EN:181
ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 4,6
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ: 1,1

Trappista sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 247
ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9
SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,4

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 ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BALATONFÜRED

Tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 14.–2021. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:240 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 8,9 SZH:34 CK:22,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Tej Vaj Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH:10,2 SZH:39,1 CK: 9,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3 TZS: 1,8 FH: 7,8 SZH:33,8 CK: 7,7 SÓ: 0,7</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> 1,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:605 ZS: 22,1 TZS: 4,6 FH: 12,7 SZH:85,4 CK:29,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Alföldi tésztaleves Csirkepörkölt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 440 ZS: 13,5 TZS: 3,5 FH: 18,4 SZH:55,4 CK: 2 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: 450 ZS: 15,9 TZS: 2,2 FH:17,1 SZH:59,1 CK: 25,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Sárgarépás rizs Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 511 ZS: 21,3 TZS: 5,7 FH: 17,1 SZH:59,8 CK: 8,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Zellerkrémleves Kölesgolyó Bolognai spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 529 ZS: 22,9 TZS: 5,1 FH: 14,2 SZH: 65,1 CK: 6,9 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>Kenőmájás 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>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Nektarin Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 5,6,7,8</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 20,4 CK: 19,3 SÓ: 0</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 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

Tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 21.–2021. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Abonett

Allergének:
6,7

EN:248
ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 8,9
SZH:37,7 CK:25,9 SÓ: 0,4

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
Kockasajt
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 257
ZS: 8,8 TZS: 5,6 FH: 7,8
SZH:35,6 CK: 9 SÓ: 1,5

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: 439
ZS: 12,8 TZS: 1,9 FH: 21,8
SZH:56,3 CK: 13 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:
1,7,9,10

EN: 345
ZS: 17,7 TZS: 6,3 FH: 15,6
SZH:37,2 CK: 3,8 SÓ: 2,1

Erdei gyümölcsleves
Gyros csirkecsíkok
Pirított burgonya
Friss saláta

Allergének:
1,7,10,12

EN: 473
ZS: 18,2 TZS: 2,9 FH: 22,2
SZH: 50,6 CK: 12,5 SÓ: 0,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Répahasáb

Allergének:
1,7,8,12

EN:181
ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5
SZH:27,6 CK:0,8 SÓ: 1

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

Trappista sajt szelet
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 252
ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH:11
SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

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. 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

Tojásmentes
Óvodás

2021. 06. 28.–2021. 07. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett	Tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér	Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:240 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 8,9 SZH:34 CK:22,1 SÓ: 0,4	EN: 197 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 6,7 SZH:34 CK: 7,6 SÓ: 1,4	EN: 274 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH:10,7 SZH:32,8 CK: 7,6 SÓ: 1,4	EN: 209 ZS: 2,4 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH:37,8 CK: 11,9 SÓ: 0,7	EN: 195 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 6,8 SZH: 33,4 CK: 7,6 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves Sertés pörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Uborkasaláta	Csokoni sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet	Csirkemájás raguleves Pírtott csirkecsíkok Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldség krémleves Kölesgolyó Roston halfilé Kukoricás rizs Csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:509 ZS: 20,3 TZS: 4,4 FH: 16,5 SZH:62,3 CK:18,3 SÓ: 2,8	EN: 538 ZS: 24,6 TZS: 6 FH: 19,4 SZH:56 CK: 15,9 SÓ: 1,2	EN: 500 ZS: 17,6 TZS: 4,1 FH:11,2 SZH:70,4 CK: 4,8 SÓ: 0,3	EN: 526 ZS: 19,1 TZS: 3,4 FH: 30,2 SZH:55,1 CK: 6,1 SÓ: 2,8	EN: 417 ZS: 9,9 TZS: 1,7 FH: 11,6 SZH: 69 CK: 1,1 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Házi füstölt sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Retek Zsemle	Nektarin Túró desszert		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:206 ZS: 7,2 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH:27,2 CK:0,5 SÓ: 1,1	EN: 174 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,7 SZH:26,6 CK: 0,6 SÓ: 1,1	EN: 200 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH:6,3 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 20,4 CK: 19,3 SÓ: 0	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 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.

