

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2021.06.28.–2021.07.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Teavaj Foszlós kalács	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér	Tea Reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle	Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:328 ZS:14,4 TZS:8,1 FH:10,3 SZH:36,2 CK:15,5 SÓ:0,7	EN:208 ZS:4,3 TZS:1,2 FH:5,9 SZH:33,7 CK:7,6 SÓ:1	EN:259 ZS:9,3 TZS:4,5 FH:9,1 SZH:34,3 CK:7,8 SÓ:1	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: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Hamis gulyásleves Sertés pörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Natúr sörkölt Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta	Csokonai sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet	Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Almás kevert sütemény	Zöldség krémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:505 ZS:21,7 TZS:5,5 FH:15,9 SZH:57,1 CK:15,2 SÓ:2,5	EN:573 ZS:29,1 TZS:7,8 FH:20,8 SZH:52,6 CK:9,1 SÓ:1,5	EN:523 ZS:18,3 TZS:4,5 FH:18 SZH:69,4 CK:10,1 SÓ:0,2	EN:555 ZS:18,9 TZS:4,1 FH:18,9 SZH:70 CK:22,9 SÓ:1,3	EN:636 ZS:27,1 TZS:6,3 FH:20,3 SZH:74,4 CK:5,6 SÓ:1,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Zsemle Retek	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:172 ZS:3,3 TZS:1,7 FH:6,8 SZH:27,7 CK:1,7 SÓ:0,7	EN:198 ZS:6,3 TZS:0,2 FH:6,4 SZH:27,5 CK:1,2 SÓ: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:210 ZS:9,6 TZS:4,9 FH:4,3 SZH:25,9 CK:7,1 SÓ:1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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. 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

2021.07.05.–2021.07.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 283 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:36,2 CK: 8,8 SÓ: 2,2	Karamellás tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Szezámagos sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 193 ZS: 2,8 TZS: 1,4 FH: 6,1 SZH:34,4 CK: 8,1 SÓ: 1	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 201 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4 SZH: 34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,8			
EBÉD	Csontleves Szezámagos sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,11 EN:712 ZS: 25,6 TZS: 6,2 FH: 31,1 SZH:80,9 CK:0,6 SÓ: 3,2	Meggyleves Szárnyas paella Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 373 ZS: 5,6 TZS: 1,4 FH: 16,9 SZH:62,7 CK: 23,8 SÓ: 1,2	Kakukkfűves hagyma krémleves Bolognai halragu Penne tészta Reszelt sajt Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN: 491 ZS: 16,6 TZS: 5,6 FH:21,1 SZH:63 CK: 18,4 SÓ: 2	Daragaluska leves Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 437 ZS: 17,7 TZS: 4,3 FH: 16,8 SZH:48,2 CK: 1,1 SÓ: 2,5	Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9 EN: 548 ZS: 24,1 TZS: 6,1 FH: 25,5 SZH: 56,5 CK: 1,8 SÓ: 0,6			
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:192 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,6 SZH:27,6 CK:1 SÓ: 1,2	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 218 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 200 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH:6,3 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 230 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH:30,5 CK: 1,7 SÓ: 1,1	Mese fit Detki keksz Alma <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 210 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,3 SZH: 31,9 CK: 15,9 SÓ: 0,2			

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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2021.07.12.–2021.07.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:48,4 CK:23 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH:35 CK: 9,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 12 TZS: 6,6 FH:8,4 SZH:48,5 CK: 27,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,3 SZH:40,9 CK: 10,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,6 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>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:550 ZS: 20,4 TZS: 6,5 FH: 20,8 SZH:65 CK:14,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 579 ZS: 19,3 TZS: 4,9 FH: 20 SZH:78,1 CK: 36,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tojásleves Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 460 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH:19,1 SZH:49,1 CK: 7,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Paradicsomleves Dinó szelet Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 546 ZS: 19,5 TZS: 4,1 FH: 14,8 SZH:73 CK: 20,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Karamellás körteleves Sertésszelet párizsiasan Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 891 ZS: 47,5 TZS: 9 FH: 20,6 SZH: 94 CK: 28,6 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 176 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH:7,5 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 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 étel 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

2021.07.19.–2021.07.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 227 ZS: 4,2 TZS: 0,7 FH: 5,8 SZH:38,6 CK: 9,2 SÓ: 0,8</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>Tejbedara Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:45,1 CK: 29,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH: 33,7 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>Zöldséges burgonyaleves Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:644 ZS: 29,7 TZS: 8 FH: 18,2 SZH:73,6 CK:7,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Nyári almaleves Stefánia vagdalt Tört burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 568 ZS: 22,5 TZS: 5 FH: 17,7 SZH:69 CK: 19,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Palócleves sertéshússal Sajtos tejfőlés tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 623 ZS: 27,8 TZS: 11,8 FH:25,2 SZH:62,2 CK: 15,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 457 ZS: 18,6 TZS: 5,4 FH: 16,5 SZH:54,3 CK: 15,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Brassó sertés aprópecsenye Vegyes saláta Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 621 ZS: 20,1 TZS: 7,2 FH: 19,5 SZH: 85,3 CK: 35 SÓ: 1,5</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>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 7 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,5 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Szezám magos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 211 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH:7 SZH:27,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Répahasáb Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 161 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5 SZH:23,1 CK: 0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 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>
---	---	---	--	--	--	--

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

2021.07.26.–2021.08.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcs tea Sajtkrém Szezám magos zsemle	Gyümölcs tea Körözött Hosszú zsemle	Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:309 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6	EN: 209 ZS: 4,5 TZS: 1,9 FH: 6,8 SZH:34,7 CK: 8,3 SÓ: 0,7	EN: 246 ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH:8,9 SZH:42,8 CK: 7,9 SÓ: 1	EN: 337 ZS: 10 TZS: 5,6 FH:10,1 SZH:47,6 CK: 21,9 SÓ: 0,8	EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 32,8 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka édesítőszerrel	Magyaros zöldborsóleves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeragu leves Káposztás kocka Görögdinnye	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos pogácsa	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Szezám magos rántott halfilé Rizibizi Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:577 ZS: 21 TZS: 5,6 FH: 17,8 SZH:69,2 CK:22,7 SÓ: 2,2	EN: 520 ZS: 14,3 TZS: 2,9 FH: 22,3 SZH:69,5 CK: 1,9 SÓ: 2,8	EN: 460 ZS: 10,7 TZS: 1,5 FH:20,5 SZH:69,6 CK: 8,4 SÓ: 0,3	EN: 567 ZS: 21,7 TZS: 7,2 FH: 18,1 SZH:72,7 CK: 13,3 SÓ: 1,7	EN: 449 ZS: 17,9 TZS: 5,3 FH: 10,7 SZH: 58,5 CK: 5,5 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:176 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:21,6 CK:0,3 SÓ: 0,9	EN: 202 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,2 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 215 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH:8,6 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 193 ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást 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.