

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.04.01.–2024.04.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 287 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,3 SZH: 57,1 CK: 21 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 234 ZS: 7,5 TZS: 6,5 FH: 3,9 SZH: 35,7 CK: 8,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 3,9 SZH: 37,9 CK: 11,9 SÓ: 0,72</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás mártás Natúr sertés szelet Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 437 ZS: 14,4 TZS: 4,6 FH: 23,4 SZH: 48,9 CK: 7,6 SÓ: 1,52</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 509 ZS: 18,1 TZS: 4,6 FH: 17,9 SZH: 67,5 CK: 13,6 SÓ: 0,43</p>	<p>Édes gyökekrémleves Pirított zsemlekočka Panírozott halrúd Kukoricás rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,8,9,10,11,12,14</p> <p>EN: 526 ZS: 15,8 TZS: 2,6 FH: 18,9 SZH: 75,5 CK: 7,3 SÓ: 2,82</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Félbarna kenyér Kakaós piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 721 ZS: 20,1 TZS: 3,4 FH: 15,2 SZH: 113,8 CK: 51,3 SÓ: 1,53</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 27,1 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 212 ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7 SZH: 30,1 CK: 0,7 SÓ: 0,99</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Margarin Zsemle Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,8 SZH: 41,8 CK: 12,6 SÓ: 0,73</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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.04.08.–2024.04.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely  <u>Allergének:</u> 6 EN:219 ZS: 2,7 TZS: 0,4 FH: 1,6 SZH:45,6 CK:9,8 SÓ: 0,27	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 7,4 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,17	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 342 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH:4,2 SZH:69,2 CK: 20,1 SÓ: 1,18	Gyümölcsstea Növényi sajt Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 258 ZS: 8,7 TZS: 6,3 FH: 3,7 SZH:40,2 CK: 7,8 SÓ: 1,44	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 213 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,7 SZH: 34,5 CK: 8,5 SÓ: 0,88	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfőlés zöldbableves vegafőllel Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:476 ZS: 20,8 TZS: 7,6 FH: 16,5 SZH:51,9 CK:7,2 SÓ: 0,89	Csirkeraguleves Bazsalikomos paradicsomos spagetti Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 425 ZS: 9,2 TZS: 1,1 FH: 20,9 SZH:63,6 CK: 19 SÓ: 0,74	Gyümölcsleves Lilahagymás fehérmártásos csirkemell Rizibizi  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 493 ZS: 14,3 TZS: 6 FH:21,6 SZH:66,7 CK: 20,8 SÓ: 0,78	Csontleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,8,9,10,11,12 EN: 522 ZS: 21,4 TZS: 6 FH: 22,8 SZH:55,1 CK: 4,5 SÓ: 2,48	Zöldséges burgonyaleves Mákos tészta Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 481 ZS: 11,9 TZS: 1,4 FH: 10,8 SZH: 81,5 CK: 35,3 SÓ: 0,42	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:170 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:30,4 CK:0,6 SÓ: 0,73	Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 231 ZS: 8,9 TZS: 6,5 FH: 4 SZH:32,3 CK: 0,4 SÓ: 1,33	Fűstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH:6,2 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,17	Vaníliás rizsdesszert Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 279 ZS: 7 TZS: 2,2 FH: 4,5 SZH: 47,3 CK: 9,4 SÓ: 0,65	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.04.15.–2024.04.21.

	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: 0,49</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 186 ZS: 2    TZS: 0,6    FH: 6,9 SZH:33,4    CK: 8,1    SÓ: 0,86</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 4,8    TZS: 3,9    FH:4,6 SZH:41,7    CK: 11,3    SÓ: 0,68</p>	<p>Kakaós rizsital Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 427 ZS: 4,2    TZS: 1,1    FH: 5,7 SZH:91,2    CK: 37,8    SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,9    CK: 7,8    SÓ: 0,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:459 ZS: 13,8    TZS: 4,1    FH: 16,5 SZH:63,7    CK:15,6    SÓ: 1,91</p>	<p>Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 449 ZS: 17,2    TZS: 3,6    FH: 16,1 SZH:55,3    CK: 6    SÓ: 1,56</p>	<p>Húsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 344 ZS: 17,2    TZS: 5,9    FH:15,8 SZH:29,6    CK: 2,6    SÓ: 2,67</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 497 ZS: 19    TZS: 5,3    FH: 17,5 SZH:60,3    CK: 18,7    SÓ: 1,11</p>	<p>Zöldborsókrémleves Pírtott zsemlekočka Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,8,10,11,12</p> <p>EN: 350 ZS: 11,1    TZS: 3,3    FH: 10,2 SZH: 47,9    CK: 1,4    SÓ: 0,47</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: 1,19</p>	<p>Növényi sajt Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 8,8    TZS: 6,3    FH: 4,6 SZH:36,9    CK: 0,6    SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 3,3    TZS: 0,9    FH:6,9 SZH:27,5    CK: 0,4    SÓ: 1,37</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 7,5    TZS: 2,6    FH: 6,4 SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Gesztenyerúd Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 165 ZS: 2,1    TZS: 1,9    FH: 2,1 SZH: 33,5    CK: 30    SÓ: 0,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.04.22.–2024.04.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Kakaós gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:219 ZS: 2,7    TZS: 0,4    FH: 1,6 SZH:45,6    CK:9,8    SÓ: 0,27</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,1 SZH:34,5    CK: 8    SÓ: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 216 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH:4,5 SZH:37,5    CK: 8,1    SÓ: 1</p>	<p>Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 418 ZS: 4,2    TZS: 1,1    FH: 5,7 SZH:87,5    CK: 34,1    SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,1    TZS: 0,7    FH: 5,2 SZH: 34,8    CK: 8,5    SÓ: 1,05</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:425 ZS: 13,3    TZS: 3,6    FH: 19,7 SZH:54,8    CK:9,3    SÓ: 0,71</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekokca Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 488 ZS: 22,3    TZS: 6    FH: 15,5 SZH:55,5    CK: 4,9    SÓ: 2,47</p>	<p>Csirkeraguleves Reszelt növényi sajt pótló Vegaföl Spagetti Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 518 ZS: 21,9    TZS: 13,7    FH:18,7 SZH:55,2    CK: 12,5    SÓ: 1,22</p>	<p>Fahéjas almaleves Fűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 474 ZS: 9,3    TZS: 1,3    FH: 24,5 SZH:73,5    CK: 28,4    SÓ: 0,85</p>	<p>Citromos kerti leves Zöldségvagdalt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 865 ZS: 25,4    TZS: 3,2    FH: 23,4 SZH: 132,7    CK: 40,1    SÓ: 1,55</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:151 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 4 SZH:27,2    CK:0,4    SÓ: 0,95</p>	<p>Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 234 ZS: 8,9    TZS: 6,5    FH: 4,1 SZH:33,5    CK: 0,4    SÓ: 1,19</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH:6,6 SZH:26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,18</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 5,7    TZS: 1,9    FH: 6,1 SZH:27,9    CK: 0,5    SÓ: 1,22</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 310 ZS: 7    TZS: 2,2    FH: 4,9 SZH: 54,3    CK: 16,4    SÓ: 0,65</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Méz Margarin Kukoricás abonett  <u>Allergének:</u> 6 EN:291 ZS: 4,7    TZS: 1    FH: 3,6 SZH:58,5    CK:23,7    SÓ: 0,49	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 235 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH: 6,4 SZH:34,6    CK: 7,8    SÓ: 1,07	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett  <u>Allergének:</u> 6 EN: 282 ZS: 4,7    TZS: 1    FH: 3,6 SZH:54,8    CK: 19,9    SÓ: 0,49	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 209 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6 SZH: 33,1    CK: 7,8    SÓ: 0,84	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstkocka Köles Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,5,6,8,10,11,12 EN:530 ZS: 19,3    TZS: 5,1    FH: 16,1 SZH:71,2    CK:26,2    SÓ: 1,72	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,8,9,10,11,12,14 EN: 528 ZS: 15,5    TZS: 2,3    FH: 17,8 SZH:78,2    CK: 10,5    SÓ: 1,62	ÜNNEPNAP     <u>Allergének:</u>   EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 565 ZS: 18,6    TZS: 3,9    FH: 18 SZH:80    CK: 30,5    SÓ: 0,21	Magyaros gombaleves Rakott zöldségek  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN: 263 ZS: 11,9    TZS: 5,9    FH: 6,1 SZH: 29,7    CK: 2,7    SÓ: 0,7	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Újhagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:201 ZS: 6,2    TZS: 0,2    FH: 6,6 SZH:28,3    CK:0,4    SÓ: 0,94	Növényi sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 200 ZS: 7,3    TZS: 6,3    FH: 3,6 SZH:28,8    CK: 1    SÓ: 1,21	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1    TZS: 2,1    FH: 6,3 SZH:27,3    CK: 0,4    SÓ: 1,12	Növényi sajtkrém Zsemle Körte  <u>Allergének:</u> 1 EN: 272 ZS: 7,3    TZS: 6,3    FH: 4,7 SZH: 44,1    CK: 13,2    SÓ: 1,01	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.