

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:291 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:58,5 CK:23,7 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6 SZH:35 CK: 8,2 SÓ: 1,07</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Rizsital Szamóca 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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,84</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>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Köles Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN:532 ZS: 19,3 TZS: 5,1 FH: 16,1 SZH:71,5 CK:27,6 SÓ: 1,68</p>	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,8,9,10,11,12,14</p> <p>EN: 532 ZS: 16,5 TZS: 2,1 FH: 17,4 SZH:76,6 CK: 13,4 SÓ: 1,69</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 566 ZS: 18,6 TZS: 3,9 FH: 18 SZH:80,2 CK: 31,1 SÓ: 0,21</p>	<p>Magyaros gombaleves Rakott zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 11,9 TZS: 5,9 FH: 6 SZH: 29,5 CK: 3,7 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:201 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,6 SZH:28,3 CK:0,4 SÓ: 0,94</p>	<p>Növényi sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 7,3 TZS: 6,3 FH: 3,6 SZH:28,8 CK: 1 SÓ: 1,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH: 6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Növényi sajtkrém Zsemle Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 7,3 TZS: 6,3 FH: 4,7 SZH: 44,1 CK: 4 SÓ: 1,01</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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN:221 ZS: 3,3 TZS: 0,4 FH: 1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ: 0,36	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 203 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 7,1 SZH:34,7 CK: 7,8 SÓ: 1,12	Gyümölcsstea Növényi sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 283 ZS: 8,8 TZS: 6,3 FH:4,7 SZH:44,4 CK: 8,4 SÓ: 1,24	Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 350 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,2 SZH:72,9 CK: 23,8 SÓ: 1,18	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 205 ZS: 3,4 TZS: 0,7 FH: 5,7 SZH: 34,9 CK: 8,8 SÓ: 0,91	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tárkonyos zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:507 ZS: 21,2 TZS: 5,7 FH: 16,2 SZH:61,3 CK:9,1 SÓ: 0,53	Pikáns karfiolkrémleves Pírtott kenyérkocka Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 553 ZS: 24,4 TZS: 10,8 FH: 18,9 SZH:57,4 CK: 7,8 SÓ: 1,18	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 539 ZS: 7 TZS: 2 FH:24,7 SZH:92,8 CK: 28,9 SÓ: 0,93	Tavaszi leves Sertés aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 489 ZS: 17,2 TZS: 6,5 FH: 23,5 SZH:50,7 CK: 2 SÓ: 1,32	Lebbencsleves Káposztás tészta Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN: 419 ZS: 8,4 TZS: 1 FH: 10,4 SZH: 73,9 CK: 26,3 SÓ: 0,54	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN:173 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ: 0,9	Áfonyás rögöskrémmel Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 205 ZS: 3,8 TZS: 3 FH: 4,6 SZH:35,9 CK: 6 SÓ: 0,67	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 202 ZS: 7,1 TZS: 2,5 FH:6,2 SZH:26,8 CK: 0,8 SÓ: 1,22	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 209 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 7,4 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,16	Banán Puffasztott rizs szelet <u>Allergének:</u> EN: 180 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,9 SZH: 39,9 CK: 8,6 SÓ: 0,42	<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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Szilva extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:283 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:55 CK:20,1 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH:33,4 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 1,8 TZS: 0,4 FH: 7,5 SZH:37,6 CK: 8,4 SÓ: 0,78</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 369 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,9 SZH:76,2 CK: 24,1 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 33,8 CK: 7,8 SÓ: 0,86</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>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:402 ZS: 15,4 TZS: 4,3 FH: 16,1 SZH:46,1 CK:16,1 SÓ: 0,72</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Párolt rizs Piskóta kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 25,7 TZS: 6,1 FH: 16,9 SZH:74,6 CK: 11,9 SÓ: 0,74</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 432 ZS: 11,9 TZS: 5 FH: 11,6 SZH:65,3 CK: 27 SÓ: 2,66</p>	<p>Édes gyökekrémleves Pirított kenyérkocka Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 526 ZS: 17,2 TZS: 7,5 FH: 20,5 SZH:70,1 CK: 11,4 SÓ: 1,08</p>	<p>Paradicsomleves Reszelt növényi sajtptótló Vegaföl Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 515 ZS: 23,8 TZS: 13,9 FH: 9,2 SZH: 60,2 CK: 18 SÓ: 0,92</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 Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:217 ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7,3 SZH:31,1 CK:0,7 SÓ: 0,99</p>	<p>Növényi sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 7,4 TZS: 6,3 FH: 4,6 SZH:33 CK: 1,6 SÓ: 1,01</p>	<p>Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 170 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 7,1 TZS: 2,5 FH: 5,9 SZH:26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,17</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 279 ZS: 7 TZS: 2,2 FH: 4,5 SZH: 47,3 CK: 9,4 SÓ: 0,65</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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 291 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH: 58,5 CK: 23,7 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 34,5 CK: 7,8 SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 3,5 TZS: 2,8 FH: 4,6 SZH: 42,1 CK: 12,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3,2 TZS: 0,7 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,9 SÓ: 0,93</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>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 504 ZS: 18,3 TZS: 5,4 FH: 15,1 SZH: 68,4 CK: 26,3 SÓ: 1,34</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 335 ZS: 16,2 TZS: 4,7 FH: 12,8 SZH: 33 CK: 2,4 SÓ: 1,63</p>	<p>Édesburgonya krémleves Pírtott kenyérkocka Lilahagymás fehér mártásos csirkemell Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 531 ZS: 19,5 TZS: 6,7 FH: 21,3 SZH: 64,1 CK: 5,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt vegafőllel és rögöskrémmel Félbarna kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 623 ZS: 20,6 TZS: 11,8 FH: 16,5 SZH: 91,3 CK: 16,2 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>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 8,8 TZS: 6,5 FH: 4,1 SZH: 33,3 CK: 0,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Zöldfűszeres margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 184 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,4 SZH: 29,9 CK: 0,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH: 6,2 SZH: 26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Növényi sajtkrém Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 7,3 TZS: 6,3 FH: 4,7 SZH: 39,1 CK: 8,2 SÓ: 1,01</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

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.05.27.–2024.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Kakaós gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:221 ZS: 3,3 TZS: 0,4 FH: 1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ: 0,36</p>	<p>Gyümölcs tea Édes rögöskrémm vegafőllel 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>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 229 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:6,6 SZH:37,3 CK: 8,1 SÓ: 0,79</p>	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 340 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,2 SZH:69,1 CK: 19,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcs tea 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>		
EBÉD	<p>Tejfőlös zöldbaleves vegafőllel Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:482 ZS: 24 TZS: 8 FH: 17,8 SZH:48,2 CK:7,6 SÓ: 1,26</p>	<p>Hamisgulyás Sült virsli Törfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 489 ZS: 17,7 TZS: 5 FH: 13,3 SZH:67,2 CK: 17,5 SÓ: 2,28</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 428 ZS: 10,4 TZS: 1,2 FH:20,3 SZH:60,7 CK: 10,9 SÓ: 1,27</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,9,10,12,14</p> <p>EN: 527 ZS: 20,3 TZS: 2,2 FH: 18,8 SZH:65,6 CK: 8,5 SÓ: 1,67</p>	<p>Meggyleves Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 367 ZS: 9,5 TZS: 2,8 FH: 6,8 SZH: 59,7 CK: 25,7 SÓ: 0,31</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:195 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 0,94</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH: 6,5 SZH:30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,15</p>	<p>Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 8,9 TZS: 6,5 FH:4 SZH:32,7 CK: 0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH:28,2 CK: 1,1 SÓ: 1,22</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: 14,2 SÓ: 0,16</p>		

Allergenjelölés 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. Puhatestűk. 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.