

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Zabkása Kakaós szórát	Tea Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle	Tea Banános túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<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:271 ZS: 8,2 SZH:36 TZS: 4,1 CK:15,4 FH: 20,2 SÓ: 0,7	EN: 277 ZS: 4,5 SZH:46 TZS: 1,5 CK: 25,9 FH: 8,9 SÓ: 0,2	EN: 235 ZS: 8,1 SZH:34,8 TZS: 4,1 CK: 8,4 FH:5,2 SÓ: 0,9	EN: 210 ZS: 2,4 SZH:38 TZS: 1,4 CK: 12,1 FH: 7,3 SÓ: 0,7	EN: 197 ZS: 3,8 SZH: 33,7 TZS: 1,1 CK: 7,6 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Sertésbrassói Házi vegyes saláta	Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma	Májgaluska leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<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:514 ZS: 21,9 SZH:53,3 TZS: 7,1 CK:3,4 FH: 20,8 SÓ: 1,7	EN: 521 ZS: 21,9 SZH:57,2 TZS: 6,4 CK: 7,3 FH: 18,5 SÓ: 1,5	EN: 581 ZS: 19,7 SZH:78,6 TZS: 6 CK: 25,8 FH:18,8 SÓ: 0,3	EN: 414 ZS: 9,4 SZH:56,3 TZS: 2,7 CK: 10,5 FH: 18,2 SÓ: 0,3	EN: 478 ZS: 20,7 SZH: 59,4 TZS: 6 CK: 6,1 FH: 9,7 SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Lenmagos sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:189 ZS: 3,2 SZH:31,2 TZS: 1,5 CK:1,2 FH: 7 SÓ: 0,8	EN: 198 ZS: 6,3 SZH:27,5 TZS: 0,2 CK: 1,2 FH: 6,4 SÓ: 1	EN: 198 ZS: 7,3 SZH:25,6 TZS: 2,7 CK: 0,4 FH:6,1 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 5,5 SZH:30,9 TZS: 1,5 CK: 0,7 FH: 7,1 SÓ: 1,2	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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 munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Óvoda

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 285	EN: 310	EN: 187	EN: 200	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 10,1	ZS: 6,5	ZS: 2,5	ZS: 3,6	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3	TZS: 3,5	TZS: 1,3	TZS: 1,4	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,8	FH: 10	FH: 5,7	FH: 5,9	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 9	CK: 23,4	CK: 8	CK: 7,8	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,3	SÓ: 0,6	SÓ: 1	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 36,5	SZH: 49	SZH: 34,1	SZH: 33,1	SZH:	SZH:	SZH:

EBÉD

Ünnepnap		Meggyleves Sertéspörkölt Orsó tészta Csemegeuborka	Magyaros zöldbaleves Francia rakott burgonya Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Szezámmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Sajtkrémes szelet Rizibizi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 528	EN: 415	EN: 599	EN: 555	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 18,4	ZS: 13,8	ZS: 21,7	ZS: 16,9	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,6	TZS: 4,3	TZS: 5,9	TZS: 4,3	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 18,7	FH: 11,3	FH: 26,6	FH: 28,2	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 27,6	CK: 6,3	CK: 11,3	CK: 16,6	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,1	SÓ: 1,6	SÓ: 1,4	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 71	SZH: 52,6	SZH: 70,2	SZH: 71,9	SZH:	SZH:	SZH:

UZSONNA

		Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 194	EN: 191	EN: 230	EN: 255	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 6,5	ZS: 6	ZS: 8,1	ZS: 8,9	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,8	TZS: 1,9	TZS: 2,9	TZS: 4,1	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 4,8	FH: 6,1	FH: 7,1	FH: 4,1	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 1	CK: 0,4	CK: 1,7	CK: 18,1	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,9	SÓ: 1,3	SÓ: 1,1	SÓ: 0,2	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 27,6	SZH: 27,1	SZH: 30,5	SZH: 38,2	SZH:	SZH:	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. Szezámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Óvoda

2022.06.13.–2022.06.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Karamellás tej Kifli	Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek	Tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,2	EN: 198 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,3 SZH:34,9 CK: 8,1 SÓ: 0,9	EN: 277 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:10,1 SZH:46,7 CK: 21,3 SÓ: 0,8	EN: 229 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 9 SZH:39,1 CK: 8 SÓ: 0,7	EN: 194 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 6,1 SZH: 33,6 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Paprikásburgonya virslivel Csemegeuborka	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt Alma	Tavaszi leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Reszelt csirkemáj Párolt rizs Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:503 ZS: 15 TZS: 3,3 FH: 18,8 SZH:69,3 CK:8,9 SÓ: 1,5	EN: 380 ZS: 21,4 TZS: 7,8 FH: 11,6 SZH:29,1 CK: 2,8 SÓ: 2,1	EN: 568 ZS: 21,1 TZS: 7,4 FH:21,4 SZH:72,4 CK: 35,9 SÓ: 0,8	EN: 424 ZS: 9,4 TZS: 1,3 FH: 16,1 SZH:65 CK: 3,3 SÓ: 1,4	EN: 548 ZS: 18 TZS: 5,9 FH: 22,9 SZH: 71,9 CK: 8,2 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Császárszemle Kigyóuborka	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:227 ZS: 8,6 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:30,1 CK:1,6 SÓ: 0,9	EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 173 ZS: 3 TZS: 0,8 FH:7,4 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 208 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érkező kizárólagos vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedat 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.



# ÉTLAP

Nyíregyháza

Óvoda

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:293 ZS: 4,6    TZS: 2,6    FH: 10,3 SZH:49,2    CK:21,5    SÓ: 1</p>	<p>Tea Citromos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 2,4    TZS: 1,4    FH: 7,2 SZH:36,6    CK: 10,7    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 219 ZS: 3,4    TZS: 1,3    FH:6,5 SZH:37,3    CK: 8,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK: 13,5    SÓ: 0,6</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>Magyaros burgonyaleves Csikós sertéstokány Copfocska tésztá</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:490 ZS: 21,1    TZS: 6,2    FH: 19 SZH:53,3    CK:3    SÓ: 0,3</p>	<p>Fahéjas almaleves Lecsós sertésragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 559 ZS: 18,6    TZS: 5,6    FH: 16,4 SZH:79,6    CK: 25,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Hamis gulyásleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 638 ZS: 11,5    TZS: 1,7    FH:16,1 SZH:94,6    CK: 21    SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves Sertés aprópecsenye Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 535 ZS: 16,5    TZS: 4,8    FH: 25,6 SZH:66,4    CK: 1,9    SÓ: 1,8</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott sajt Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 790 ZS: 32,2    TZS: 11,1    FH: 21,7 SZH: 101,6    CK: 27,8    SÓ: 1,4</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 4,6    TZS: 2,8    FH: 4,9 SZH:27,9    CK:0,9    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 235 ZS: 9,4    TZS: 4,5    FH: 9,3 SZH:27,7    CK: 0,7    SÓ: 1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 196 ZS: 5,7    TZS: 1,6    FH:6,5 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Hosszú zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 210 ZS: 4,8    TZS: 1    FH: 7,9 SZH:35    CK: 0    SÓ: 1,2</p>	<p>Burgonyás pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 205 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 4,2 SZH: 31    CK: 7,8    SÓ: 0,9</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Óvoda

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Tej Sajtkrém Szezámmagos zsemle	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<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: 280 ZS: 7,5 TZS: 3,7 FH: 12,5 SZH:36,8 CK: 10,4 SÓ: 1	EN: 333 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH:10,1 SZH:47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1	EN: 210 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,3 SZH:34,2 CK: 8,2 SÓ: 1	EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 32,9 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka	Vajas galuska leves Csirkefasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves Szabolcsi töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos metélt Alma	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:565 ZS: 18,3 TZS: 5,3 FH: 17,8 SZH:72,5 CK:25,8 SÓ: 1,3	EN: 438 ZS: 11,1 TZS: 3,1 FH: 18,4 SZH:61 CK: 1,8 SÓ: 1,2	EN: 327 ZS: 13,1 TZS: 4 FH:15,9 SZH:34,8 CK: 2 SÓ: 2,6	EN: 611 ZS: 22 TZS: 5,6 FH: 19,9 SZH:80,1 CK: 31 SÓ: 0,1	EN: 457 ZS: 20,7 TZS: 6 FH: 9,3 SZH: 54,9 CK: 7,7 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:172 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,3 SZH:20,8 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: 193 ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH:6,4 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 230 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,1	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. 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 munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.