

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2020.11.02.–2020.11.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Karamellás tej Kuglóf	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:38,2    CK:19,7    SÓ: 0,5	EN: 209 ZS: 5,4    TZS: 0,6    FH: 3,8 SZH:35,1    CK: 8,1    SÓ: 1	EN: 240 ZS: 5,6    TZS: 1,7    FH:7,1 SZH:37,7    CK: 7,8    SÓ: 1,2	EN: 312 ZS: 6,9    TZS: 3,9    FH: 9,6 SZH:49,7    CK: 27,7    SÓ: 0,6	EN: 212 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,7    CK: 7,6    SÓ: 0,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Vajas galuska leves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Zöldséges sertés vagdalt Burgonyapüré Csemege uborka	Tarhonya leves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla	Szilvaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:536 ZS: 27,9    TZS: 7,6    FH: 19,6 SZH:50    CK:11,4    SÓ: 2,4	EN: 519 ZS: 22,8    TZS: 6    FH: 19,7 SZH:54    CK: 4,8    SÓ: 2,3	EN: 482 ZS: 16,5    TZS: 3,5    FH:18,1 SZH:61    CK: 15,2    SÓ: 1,7	EN: 461 ZS: 13,6    TZS: 1,9    FH: 19,9 SZH:63,2    CK: 6,5    SÓ: 2,7	EN: 400 ZS: 9,5    TZS: 2,7    FH: 7 SZH: 69,9    CK: 26,1    SÓ: 0,2	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 6,2    TZS: 0    FH: 7,1 SZH:30,4    CK:0,7    SÓ: 1	EN: 248 ZS: 10,4    TZS: 5,9    FH: 10,9 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,4	EN: 200 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH:3,7 SZH:39,4    CK: 13,3    SÓ: 0,9	EN: 174 ZS: 3    TZS: 0,8    FH: 7,4 SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,1	EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7	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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Debrecen

Óvoda

2020.11.09.–2020.11.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS: 3,9    TZS: 2    FH: 7 SZH:25,2    CK:16,2    SÓ: 0,3	EN: 210 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 7,7 SZH:36,6    CK: 9,5    SÓ: 0,9	EN: 221 ZS: 5,4    TZS: 1,5    FH:6,2 SZH:34,3    CK: 7,6    SÓ: 1,4	EN: 377 ZS: 12,1    TZS: 6,9    FH: 11,4 SZH:52,1    CK: 23,4    SÓ: 1,2	EN: 205 ZS: 3,5    TZS: 1,5    FH: 5,6 SZH: 34,7    CK: 8,8    SÓ: 0,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:435 ZS: 13,6    TZS: 3,1    FH: 13 SZH:56,6    CK:12,8    SÓ: 0,3	EN: 545 ZS: 17,5    TZS: 4,8    FH: 20,7 SZH:65,6    CK: 9,2    SÓ: 1,6	EN: 678 ZS: 18,9    TZS: 4,1    FH:25,1 SZH:99,8    CK: 13,7    SÓ: 0,6	EN: 428 ZS: 16,6    TZS: 3,3    FH: 17,4 SZH:47,1    CK: 4,3    SÓ: 2,3	EN: 729 ZS: 32    TZS: 4,1    FH: 26 SZH: 83,6    CK: 6,8    SÓ: 0,5	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Müzli szelet Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 6,7    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:26,7    CK:1    SÓ: 1	EN: 183 ZS: 7,4    TZS: 2,7    FH: 6,3 SZH:21,2    CK: 0,3    SÓ: 1,1	EN: 260 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:12,4 SZH:30,1    CK: 0,6    SÓ: 1,3	EN: 175 ZS: 4,7    TZS: 0,8    FH: 6,3 SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,3	EN: 131 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,4 SZH: 26    CK: 19,2    SÓ: 0,1	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. 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

Debrecen

Óvoda

2020.11.16.–2020.11.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Vaníliás tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Kolbászos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 187 ZS: 2,7 SZH:33,1 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH: 6 SÓ: 0,9	EN: 210 ZS: 4,6 SZH:33,2 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH:6,2 SÓ: 0,8	EN: 383 ZS: 9,4 SZH:60,4 TZS: 5,1 CK: 32,1 FH: 10,1 SÓ: 1,1	EN: 255 ZS: 9,7 SZH: 34,5 TZS: 4,4 CK: 7,9 FH: 6,3 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Hamis gulyásleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat Alma	Paradicsomleves Sertés vagdalt Kukoricás rizs Tzatziki saláta	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:556 ZS: 21,7 SZH:69,2 TZS: 3,5 CK:11,2 FH: 17 SÓ: 2,4	EN: 488 ZS: 19,8 SZH:55,3 TZS: 5,3 CK: 1,5 FH: 17,4 SÓ: 2,6	EN: 748 ZS: 21,1 SZH:125 TZS: 3,7 CK: 35,6 FH:19,3 SÓ: 2,1	EN: 628 ZS: 23,4 SZH:80,8 TZS: 5,6 CK: 15 FH: 21,1 SÓ: 2,1	EN: 463 ZS: 20,5 SZH: 49,9 TZS: 5,1 CK: 4 FH: 18,1 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túró desszert Szilva		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 3,9 SZH:27,9 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 7,3 SÓ: 1,1	EN: 213 ZS: 7,3 SZH:27,6 TZS: 2 CK: 0,7 FH: 7 SÓ: 1,1	EN: 200 ZS: 6,6 SZH:27,2 TZS: 0,2 CK: 1,1 FH:7 SÓ: 0,9	EN: 170 ZS: 3,8 SZH:26,7 TZS: 1,1 CK: 0,5 FH: 7 SÓ: 1,3	EN: 128 ZS: 4,4 SZH: 19,5 TZS: 3,4 CK: 18,4 FH: 2 SÓ: 0	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételk 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

Debrecen

Óvoda

2020.11.23.–2020.11.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Gyümölcsstea Tojáskrém Kifli	Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:207 ZS:3,8 TZS:1,6 FH:6 SZH:35,1 CK:9,5 SÓ:0,7	EN:220 ZS:6,6 TZS:3,6 FH:4,9 SZH:33,9 CK:8,1 SÓ:1	EN:307 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ:1,1	EN:201 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:8 SZH:33,8 CK:7,6 SÓ:0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Tejfőlös karalábéleves Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt	Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény	Magyaros zöldbaleves Kolbászos rakott burgonya Cékla	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:625 ZS:22 TZS:5,3 FH:26,6 SZH:72,1 CK:7,5 SÓ:3,2	EN:433 ZS:19,5 TZS:6,3 FH:18,5 SZH:43,6 CK:8,7 SÓ:2,6	EN:402 ZS:12 TZS:2,2 FH:17,9 SZH:55,5 CK:13,7 SÓ:1,2	EN:450 ZS:20,2 TZS:6,7 FH:13,8 SZH:39,4 CK:4,8 SÓ:1,9	EN:699 ZS:24,5 TZS:5,1 FH:27,6 SZH:91,2 CK:7 SÓ:0,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:183 ZS:3,9 TZS:2,2 FH:7,3 SZH:28 CK:1,3 SÓ:1,1	EN:192 ZS:6,2 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,2	EN:265 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,8	EN:174 ZS:3 TZS:0,8 FH:7,4 SZH:26,4 CK:0,4 SÓ:1,1	EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	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 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!

Debrecen

Óvoda

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:325 ZS: 8,4    TZS: 4,2    FH: 10,7 SZH:48,6    CK:27,4    SÓ: 0,7</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 Házi füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 236 ZS: 7,6    TZS: 3,5    FH:7,3 SZH:33,8    CK: 8,4    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK: 22,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 210 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,2    CK: 7,6    SÓ: 0,8</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>Tárkonyos zöldség leves Csirkepörkölt Szarvacskas tészta Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:427 ZS: 15    TZS: 2,8    FH: 20,5 SZH:50,9    CK:4,5    SÓ: 2,8</p>	<p>Lebbencsleves Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 634 ZS: 25,7    TZS: 6    FH: 25,5 SZH:70,7    CK: 7,4    SÓ: 2,8</p>	<p>Sertésmájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 567 ZS: 15,2    TZS: 3,5    FH:20,1 SZH:82,7    CK: 39,8    SÓ: 1</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 477 ZS: 16,3    TZS: 3,9    FH: 16,5 SZH:63,3    CK: 12,6    SÓ: 1,3</p>	<p>Körteleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 719 ZS: 26,8    TZS: 8,2    FH: 18,2 SZH: 98,9    CK: 33,9    SÓ: 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>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 6,5    TZS: 3,8    FH: 4,8 SZH:27,5    CK:1    SÓ: 0,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 198 ZS: 5,6    TZS: 1,5    FH: 6,4 SZH:27,6    CK: 0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH:6,2 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 213 ZS: 6,2    TZS: 0    FH: 7,1 SZH:30,2    CK: 0,7    SÓ: 1</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    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>
--	--	--	--	--	--	--

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt 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.

