

# ÉTLAP

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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 fél adag 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</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Zala felvágott 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: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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

2020.12.07.–2020.12.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:195 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 4,4 SZH:36,2    CK:11,1    SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 212 ZS: 2,6    TZS: 1,3    FH: 7,8 SZH:37,5    CK: 8,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7    TZS: 3,9    FH:10,2 SZH:49    CK: 23,6    SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK: 26    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,4    TZS: 0,8    FH: 5,2 SZH: 34,4    CK: 8,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 198 ZS: 3,5    TZS: 0,9    FH: 6,9 SZH: 34,7    CK: 7,6    SÓ:1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Fejtett bableves Sajtos tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:467 ZS: 19,5    TZS: 8,4    FH: 17,8 SZH:50,7    CK:10    SÓ: 0,8</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 545 ZS: 22,3    TZS: 5,9    FH: 17,7 SZH:65,7    CK: 11,3    SÓ: 0,1</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekokca Barbecue csirkeragu Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 431 ZS: 13,4    TZS: 2,5    FH:17,6 SZH:59    CK: 4,8    SÓ: 2,5</p>	<p>Citromos kerti leves Csirkemájvas vagdalt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 570 ZS: 14,1    TZS: 2,7    FH: 23 SZH:81,5    CK: 3    SÓ: 3,1</p>	<p>Sütőtök krémleves Pirított magvak Bazsalikomos tejszínes csirkemell Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 481 ZS: 16,2    TZS: 3,1    FH: 25,5 SZH: 55,9    CK: 7,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virsliivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 460 ZS: 13,9    TZS: 3,8    FH: 12,6 SZH: 67,5    CK: 26,9    SÓ: 2,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	---	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:182 ZS: 4,2    TZS: 2,3    FH: 7,5 SZH:27    CK:1,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5    TZS: 2,6    FH: 6,3 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 191 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH:4,7 SZH:26,5    CK: 1    SÓ: 1</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 195 ZS: 6,3    TZS: 1,3    FH: 6,2 SZH:28,2    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Detki omlós keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 224 ZS: 7,1    TZS: 3,3    FH: 3,6 SZH: 34,7    CK: 18,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3    TZS: 3,6    FH: 5,7 SZH: 35,5    CK: 9    SÓ: 0,6</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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőj vizsgálatát végző munkatársaink! Diétás étkezést 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

2020.12.14.–2020.12.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Fatörzs kifli	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<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: 307 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:48,7    CK: 24,3    SÓ: 0,6	EN: 219 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:33,6    CK: 8,1    SÓ: 1	EN: 212 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,7    CK: 7,6    SÓ: 0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Daragaluska leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka	Hamis gulyásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Csirke raguleves Dejós metélt Mandarin	Mézes fahéjas almaleves Panírozott halrudacska Zöldséges rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:427 ZS: 16,7    TZS: 3,2    FH: 19,3 SZH:46,9    CK:5,9    SÓ: 2,2	EN: 506 ZS: 26,9    TZS: 6,3    FH: 19,6 SZH:42,2    CK: 5,5    SÓ: 2,2	EN: 545 ZS: 25,5    TZS: 8    FH:17,4 SZH:55,2    CK: 4,7    SÓ: 4,4	EN: 502 ZS: 10,6    TZS: 1,4    FH: 21,7 SZH:78,7    CK: 30,3    SÓ: 0,7	EN: 550 ZS: 16,7    TZS: 6    FH: 7,2 SZH: 90,4    CK: 38,5    SÓ: 0,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Zsemle	Áfonyás rácsos péksütemény		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<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: 174 ZS: 3    TZS: 0,8    FH:7,4 SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,1	EN: 209 ZS: 5,5    TZS: 1,7    FH: 6,9 SZH:30,3    CK: 0,7    SÓ: 1,2	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 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

Debrecen

Óvoda

2020.12.21.–2020.12.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:309  
ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6  
SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Vaníliás krémtúró  
Zsemle

Allergének:  
1,7,12

EN: 229  
ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,4  
SZH:39,9 CK: 9,8 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6,12

EN: 225  
ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH:6,4  
SZH:34,9 CK: 7,6 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves  
Csőben sült zöldségek  
csirkehússal  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9

EN:632  
ZS: 23,4 TZS: 7,6 FH:28,1  
SZH:73 CK:3,8 SÓ: 1,8

Zeller krémleves  
Leves gyöngy  
Sertéssült  
Parasztos burgonya  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 591  
ZS: 34,4 TZS: 10,3 FH: 20,2  
SZH:45,9 CK: 2,7 SÓ: 2,7

Sertés gulyásleves  
Amerikai sajtos tészta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 554  
ZS: 17,5 TZS: 6,7 FH:23,9  
SZH:72,2 CK: 12 SÓ: 1

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Edami sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN:243  
ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 11,9  
SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 1,2

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sörretek

Allergének:  
1

EN: 201  
ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 6,3  
SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 233  
ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH:8,2  
SZH:28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 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

Debrecen

Óvoda

2020.12.28.–2021.01.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Gyümölcsstea Sajtos rúd	Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Zsemle			
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<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: 210 ZS: 4,6 SZH:33,2 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 6,2 SÓ: 0,8	EN: 207 ZS: 9,6 SZH:26 TZS: 4,9 CK: 7,2 FH:3,9 SÓ: 1,4	EN: 250 ZS: 7,2 SZH:37 TZS: 3,3 CK: 7,9 FH: 7,4 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH: 49,7 TZS: 2,5 CK: 25,9 FH: 9,9 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves Sertés vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Csokonai szárnyas raguleves Szilvás pite	Húsleves Májás hurka Hagymás tört burgonya Párolt lilakáposzta Mandarin	<b>ÜNNEPNAP</b>		
<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:704 ZS: 24,5 SZH:82,5 TZS: 6 CK:0,9 FH: 29,2 SÓ: 3,1	EN: 432 ZS: 12,7 SZH:55,6 TZS: 2,6 CK: 1,5 FH: 19,3 SÓ: 2,7	EN: 366 ZS: 16 SZH:40,6 TZS: 6,6 CK: 14,6 FH:13,9 SÓ: 0,6	EN: 535 ZS: 25,1 SZH:46 TZS: 7,3 CK: 16,4 FH: 17,6 SÓ: 2,2	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u>	<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: 194 ZS: 6,1 SZH:27,1 TZS: 0 CK: 0,4 FH: 6,4 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 7,3 SZH:27,9 TZS: 2 CK: 0,7 FH:7,2 SÓ: 1,1	EN: 170 ZS: 3,8 SZH:26,7 TZS: 1,1 CK: 0,5 FH: 7 SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	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. 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 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.