

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.12.02.–2024.12.08.

	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 Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12 EN: 186 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 6,9 SZH:33,4 CK: 8,1 SÓ: 0,83	Kakaós rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 393 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH:5 SZH:83,2 CK: 33,3 SÓ: 0,98	Gyümölcsstea Édes vegaföl Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 265 ZS: 8 TZS: 6,5 FH: 4,5 SZH:42,3 CK: 11,4 SÓ: 0,68	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 0,84	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 218 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,7 SZH: 37,8 CK: 8,1 SÓ:1,01		<u>Allergének:</u>
EBÉD	Tarhonyaleves Virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:501 ZS: 18,2 TZS: 6,7 FH: 22 SZH:57,3 CK:11,8 SÓ: 1,95	Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 453 ZS: 17,1 TZS: 3,6 FH: 16,5 SZH:55,7 CK: 7,1 SÓ: 1,54	Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 518 ZS: 14,1 TZS: 1,9 FH:24,3 SZH:72,2 CK: 23,4 SÓ: 0,9	Tojásleves Csirkepörkölt Orsó tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 472 ZS: 15,8 TZS: 2,3 FH: 22,1 SZH:58,8 CK: 10,9 SÓ: 0,32	Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkocka Csöben sült zöldségek Petrezselymes rizs Csemegeuborka Kakaós muffin <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 655 ZS: 14,8 TZS: 4,8 FH: 16,1 SZH: 110,6 CK: 31,5 SÓ: 2,26	Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 565 ZS: 22,5 TZS: 10,2 FH: 16,8 SZH: 66,6 CK: 29,8 SÓ: 0,92		<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS: 5,3 TZS: 1,8 FH: 7,1 SZH:30,8 CK:1,2 SÓ: 0,99	Növényi sajtkelesztmény Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 258 ZS: 9,7 TZS: 7,2 FH: 4,6 SZH:36,5 CK: 0,6 SÓ: 1,42	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 197 ZS: 7 TZS: 2,5 FH:5,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,21	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22	Vaníliás rizsdesszert Mandarin <u>Allergének:</u> 6 EN: 172 ZS: 6,6 TZS: 2,2 FH: 0,8 SZH: 26,1 CK: 16,8 SÓ: 0	Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 203 ZS: 7,4 TZS: 6,5 FH: 3,8 SZH: 28,9 CK: 1 SÓ: 0,96		<u>Allergének:</u>

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, 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

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.12.09.–2024.12.15.

	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 Gépsonka Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH:37,9 CK: 8,5 SÓ: 1,27	Kakaós rizsital Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 342 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH:5 SZH:70,6 CK: 21,3 SÓ: 0,98	Gyümölcsstea Zöldségszörp Zsemle <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 198 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH:38,1 CK: 8,2 SÓ: 0,73	Gyümölcsstea Tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 225 ZS: 6,2 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH: 35 CK: 9,3 SÓ: 0,75	Rizsital Méz Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 369 ZS: 4,4 TZS: 0,9 FH: 4,9 SZH: 76,2 CK: 24,1 SÓ:0,98	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:462 ZS: 18,4 TZS: 4,8 FH: 18,6 SZH:53,7 CK:5,7 SÓ: 1,61	Zöldségleves Virslí Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 407 ZS: 17,9 TZS: 6,1 FH: 13,8 SZH:43,9 CK: 2,6 SÓ: 1,85	Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 645 ZS: 13,6 TZS: 3 FH:26 SZH:101,5 CK: 32,2 SÓ: 0,73	Csirkeraguleves Darásmetélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 454 ZS: 9,6 TZS: 1,2 FH: 21,2 SZH:69,5 CK: 14,2 SÓ: 0,4	Hamisgulyás Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt növényi sajtptólló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 433 ZS: 15,4 TZS: 7,3 FH: 10 SZH: 56,1 CK: 8,4 SÓ: 1,02	Almalé 100%-os Bácskai rizshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 498 ZS: 19,5 TZS: 5,5 FH: 14,5 SZH: 64,7 CK: 26,5 SÓ: 1,29	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:150 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH:26 CK:0,4 SÓ: 0,82	Növényi sajtkelesztmény Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 229 ZS: 8,9 TZS: 6,5 FH: 4 SZH:32,8 CK: 0,9 SÓ: 1,24	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,05	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 192 ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,6 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1	Alma Puffasztott rizs szelet <u>Allergének:</u> EN: 106 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2 SZH: 22,7 CK: 7,2 SÓ: 0,27	Margarin Zsemle Mandarin <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 5 SZH: 38,3 CK: 8,6 SÓ: 0,73	<u>Allergének:</u>

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, 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.12.16.–2024.12.22.

	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 Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 250 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH: 6,6 SZH:38,2 CK: 8,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 197 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:3,9 SZH:33,3 CK: 7,8 SÓ: 1,06</p>	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 336 ZS: 4,6 TZS: 1,1 FH: 4,3 SZH:68,2 CK: 19,8 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Orsó tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:570 ZS: 19,1 TZS: 5,3 FH: 19 SZH:79,4 CK:30,1 SÓ: 1,42</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 508 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 18,1 SZH:67,6 CK: 21,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 529 ZS: 18,8 TZS: 3,9 FH:18,3 SZH:69,7 CK: 21,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 308 ZS: 13,2 TZS: 3,7 FH: 14,7 SZH:31,4 CK: 4,6 SÓ: 0,64</p>	<p>Zöldségkrémleves Pírtott kenyérkocka Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,9,10,12,14</p> <p>EN: 570 ZS: 14,8 TZS: 2 FH: 18,4 SZH: 88,6 CK: 18,6 SÓ: 1,64</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:193 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,7 SZH:28,2 CK:1,3 SÓ: 0,94</p>	<p>Növényi sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 7,5 TZS: 6,5 FH: 3,7 SZH:27,9 CK: 1,2 SÓ: 1,01</p>	<p>Növényi sajtkejszitmény Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 9,7 TZS: 7,2 FH:4,6 SZH:36,4 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 7,1 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,16</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: 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 (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

2024.12.23.–2024.12.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>	<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>	<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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2024.12.30.–2025.01.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 291 ZS: 4,7 SZH: 58,5</p> <p>TZS: 1 CK: 23,7</p> <p>FH: 3,6 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 SZH: 33,5</p> <p>TZS: 1,4 CK: 7,8</p> <p>FH: 6,2 SÓ: 0,88</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>TÉLI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Zöldborsó leves Vadas csirkeragu Tészta köret Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 438 ZS: 11,8 SZH: 65,8</p> <p>TZS: 1,2 CK: 14,5</p> <p>FH: 13,6 SÓ: 1,29</p>	<p>Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Csöben sült zöldségek Pritaminos rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 438 ZS: 10,7 SZH: 68,8</p> <p>TZS: 2,4 CK: 10,8</p> <p>FH: 13,8 SÓ: 1,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 7,1 SZH: 26,6</p> <p>TZS: 2,5 CK: 0,8</p> <p>FH: 5,9 SÓ: 1,17</p>	<p>Növényi sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 SZH: 32,1</p> <p>TZS: 6,3 CK: 1,2</p> <p>FH: 4,3 SÓ: 1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.