

# DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2024.12.02.–2024.12.08.

	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 Mediterrán tonhalkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 4,6,10,12</p> <p>EN: 194 ZS: 2,9    TZS: 0,6    FH: 3,5 SZH:37,4    CK: 9,9    SÓ: 0,13</p>	<p>Kakaós rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 406 ZS: 5,2    TZS: 1,3    FH:1,7 SZH:87,1    CK: 34,9    SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Édes vegaföl Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 254 ZS: 9,1    TZS: 6,6    FH: 0,5 SZH:42,1    CK: 12,9    SÓ: 0,03</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5    TZS: 1,4    FH: 2,8 SZH: 37,9    CK: 9,6    SÓ: 0,14</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 207 ZS: 5,5    TZS: 1,4    FH: 0,7 SZH: 37,6    CK: 9,6    SÓ:0,36</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Virsli Zöldborsófőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:513 ZS: 18,9    TZS: 6,7    FH: 19,6 SZH:61,4    CK:12,8    SÓ: 1,61</p>	<p>Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 442 ZS: 15,1    TZS: 4,9    FH: 13,1 SZH:58,5    CK: 7,4    SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 516 ZS: 14    TZS: 1,8    FH:24 SZH:72,2    CK: 23,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Tojásleves Csirkepörkölt Orsó tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 489 ZS: 21,5    TZS: 2,6    FH: 13,7 SZH:57,3    CK: 10,1    SÓ: 0,74</p>	<p>BrokkolikréMLEVES Pírtott kenyérkocka Csöben sült zöldségek Petrezselymes rizs Csemegeuborka Kakaós muffin</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 674 ZS: 15,5    TZS: 4,8    FH: 15,8 SZH: 113,7    CK: 32,2    SÓ: 2,39</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt növényi sajtptótló</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 570 ZS: 22,6    TZS: 10,2    FH: 11,9 SZH: 71,7    CK: 29,3    SÓ: 1,39</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:195 ZS: 6,3    TZS: 1,9    FH: 3,1 SZH:30,6    CK:2,7    SÓ: 0,34</p>	<p>Növényi sajtkejszitmény Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 247 ZS: 10,7    TZS: 7,4    FH: 0,6 SZH:36,3    CK: 2,2    SÓ: 0,78</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 205 ZS: 7,9    TZS: 2,5    FH:2,5 SZH:30,1    CK: 2,2    SÓ: 0,51</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 182 ZS: 4,4    TZS: 1    FH: 3,7 SZH:30,9    CK: 2,6    SÓ: 0,52</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 172 ZS: 6,6    TZS: 2,2    FH: 0,8 SZH: 26,1    CK: 16,8    SÓ: 0</p>	<p>Növényi sajtkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 208 ZS: 8,4    TZS: 6,5    FH: 0,3 SZH: 31,9    CK: 2,8    SÓ: 0,36</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 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.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Glutén-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 Kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 210 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 3,4 SZH:37,7 CK: 10 SÓ: 0,62	Kakaós rizsital Margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 355 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH:1,6 SZH:74,5 CK: 22,9 SÓ: 0,33	Gyümölcsstea Zöldségszörp Kenyér  <u>Allergének:</u> 10 EN: 187 ZS: 3 TZS: 0,6 FH: 0,8 SZH:37,9 CK: 9,7 SÓ: 0,08	Gyümölcsstea Tojáskrém Kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 3,10 EN: 234 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 2,1 SZH: 39 CK: 10,9 SÓ: 0,1	Rizsital Méz Margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 358 ZS: 5,5 TZS: 1 FH: 0,9 SZH: 76 CK: 25,6 SÓ:0,33	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:435 ZS: 15,7 TZS: 4,4 FH: 13,3 SZH:57,3 CK:5,4 SÓ: 1,77	Zöldségleves Virslis Magyaros burgonyafőzelék Kenyér  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 423 ZS: 18,5 TZS: 6,1 FH: 11,9 SZH:50,3 CK: 3,7 SÓ: 1,53	Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizis Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 637 ZS: 13,4 TZS: 2,9 FH:24,6 SZH:101,8 CK: 32,4 SÓ: 0,66	Csirkeraguleves Darásmetélt Eperöntet  <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 446 ZS: 9,6 TZS: 1,1 FH: 15,3 SZH:72,7 CK: 13,7 SÓ: 0,54	Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Kenyér  <u>Allergének:</u> 3,6,8,9,10,11,12 EN: 297 ZS: 5 TZS: 0,5 FH: 12,7 SZH: 47,8 CK: 6,7 SÓ: 0,59	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús 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> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> EN:158 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 0,6 SZH:30 CK:2,2 SÓ: 0,12	Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> EN: 242 ZS: 9,9 TZS: 6,5 FH: 0,7 SZH:36,8 CK: 2,5 SÓ: 0,59	Sertés párizsi Margarin Kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> EN: 199 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH:2,7 SZH:30,1 CK: 2,2 SÓ: 0,45	Zala felvágott Margarin Kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> EN: 200 ZS: 6,9 TZS: 2,1 FH: 3,2 SZH:30,3 CK: 2,2 SÓ: 0,4	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 Kenyér Mandarin  <u>Allergének:</u> EN: 196 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 1 SZH: 38 CK: 10,2 SÓ: 0,08	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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

Glutén-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 Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 239 ZS: 8    TZS: 2,5    FH: 2,6 SZH:38    CK: 10    SÓ: 0,47</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 205 ZS: 5,5    TZS: 1,4    FH:0,5 SZH:37,3    CK: 9,6    SÓ: 0,36</p>	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 349 ZS: 5,5    TZS: 1    FH: 0,9 SZH:72,1    CK: 21,4    SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5    TZS: 1,4    FH: 2,8 SZH: 37,9    CK: 9,6    SÓ: 0,14</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> 10,12</p> <p>EN:534 ZS: 18,2    TZS: 5,2    FH: 12,7 SZH:78    CK:29,2    SÓ: 1,88</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 15,5    TZS: 3,7    FH: 15,6 SZH:62,6    CK: 15    SÓ: 0,74</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 557 ZS: 19,9    TZS: 4,1    FH:14,1 SZH:77,2    CK: 21,1    SÓ: 0,88</p>	<p>Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 324 ZS: 13,9    TZS: 3,6    FH: 13 SZH:35,4    CK: 5,6    SÓ: 0,31</p>	<p>Zöldségkrémleves Pírtott kenyérkocka Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 10,9    TZS: 1,9    FH: 19,1 SZH: 109,1    CK: 18,6    SÓ: 1,44</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:199 ZS: 6,4    TZS: 1,9    FH: 3,2 SZH:31,2    CK:3,1    SÓ: 0,34</p>	<p>Növényi sajtkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 208 ZS: 8,4    TZS: 6,5    FH: 0,3 SZH:31,9    CK: 2,8    SÓ: 0,36</p>	<p>Növényi sajtkejszitmény Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 238 ZS: 9,8    TZS: 6,5    FH:0,6 SZH:36,2    CK: 2,2    SÓ: 0,59</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 179 ZS: 4,4    TZS: 1    FH: 3,6 SZH:30,4    CK: 2,2    SÓ: 0,56</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 267 ZS: 8,1    TZS: 2,4    FH: 0,6 SZH: 47,1    CK: 11    SÓ: 0</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

Glutén-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

Glutén-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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 220 ZS: 5,5 SZH: 37,5</p> <p>TZS: 1,4 CK: 9,6</p> <p>FH: 2,8 SÓ: 0,18</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>Zöldborsóleves Vadas csirkeragu Tészta köret Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 442 ZS: 11,8 SZH: 71,1</p> <p>TZS: 1,1 CK: 14,1</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 1,76</p>	<p>Brokkolikrémleves Píritott kenyérkocka Csöben sült zöldségek Pritaminos rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 457 ZS: 11,5 SZH: 71,9</p> <p>TZS: 2,4 CK: 11,4</p> <p>FH: 13,6 SÓ: 1,97</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 Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 208 ZS: 8 SZH: 30,6</p> <p>TZS: 2,5 CK: 2,6</p> <p>FH: 2,6 SÓ: 0,47</p>	<p>Növényi sajtkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 208 ZS: 8,4 SZH: 31,9</p> <p>TZS: 6,5 CK: 2,8</p> <p>FH: 0,3 SÓ: 0,36</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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.