

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.03.–2025.03.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:281 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:54,7 CK:19,2 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 277 ZS: 10,7 TZS: 7,4 FH: 0,6 SZH:43,7 CK: 9,6 SÓ: 0,78</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 203 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH:0,5 SZH:37 CK: 9,6 SÓ: 0,16</p>	<p>Kakaós rizsital Mézes margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 450 ZS: 13,1 TZS: 5,3 FH: 1,7 SZH:81,6 CK: 29,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 208 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH: 0,8 SZH: 37,7 CK: 9,6 SÓ: 0,39</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Vadas sertésragu Tészta köret Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:509 ZS: 18,9 TZS: 4,2 FH: 13,1 SZH:68,6 CK:15,6 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 413 ZS: 14,7 TZS: 5,8 FH: 10,6 SZH:56,6 CK: 26,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12</p> <p>EN: 590 ZS: 12,7 TZS: 1,8 FH:16,5 SZH:101,5 CK: 21,2 SÓ: 0,97</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 408 ZS: 16 TZS: 2,4 FH: 12,2 SZH:51,4 CK: 9,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Zöldsvágvagdalt Pritaminos rizs Kapormártás</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 550 ZS: 16,3 TZS: 3,6 FH: 9,1 SZH: 90,3 CK: 19 SÓ: 1,34</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Növényi sajtkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:214 ZS: 8,5 TZS: 6,5 FH: 0,6 SZH:32,8 CK:3,1 SÓ: 0,36</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 197 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH: 2,6 SZH:29,9 CK: 2,2 SÓ: 0,45</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnaack Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 120 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH:2,1 SZH:25,5 CK: 7,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Gépsonka Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 182 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 3,6 SZH:30,6 CK: 2,6 SÓ: 0,62</p>	<p>Vaníliás rizsdesszert Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 291 ZS: 9,3 TZS: 2,8 FH: 0,6 SZH: 50,3 CK: 12,6 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 elnézésed 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.10.–2025.03.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett <u>Allergének:</u> 6 EN:282 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,6 SZH:54,7 CK:19,4 SÓ: 0,49	Rizsital Mézes margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 392 ZS: 13,4 TZS: 5 FH: 0,9 SZH:66,6 CK: 16,1 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 228 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH:2,6 SZH:37,3 CK: 9,6 SÓ: 0,45	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 4,6,10,12 EN: 194 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 3,5 SZH:37,4 CK: 9,9 SÓ: 0,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3 EN: 223 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH: 2,9 SZH: 38 CK: 10 SÓ: 0,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:416 ZS: 8,6 TZS: 1,3 FH: 12,4 SZH:71,5 CK:27 SÓ: 1,28	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Csirke aprópecsenye Zöldborsófőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 489 ZS: 16,5 TZS: 1,9 FH: 20,1 SZH:59,9 CK: 13,6 SÓ: 0,85	Zöldségleves Főtt sertészsilet Meggymártás Pirított rizsdara <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 412 ZS: 11,6 TZS: 6,3 FH:15,7 SZH:60,7 CK: 26,5 SÓ: 0,59	Babgulyás Rizsfelújít Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 468 ZS: 13 TZS: 4 FH: 13,8 SZH:73,2 CK: 21,1 SÓ: 0,41	Fokhagyma krémleves Pirított kenyérkocka Vegetáriánus olaszos rakott tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 385 ZS: 7,5 TZS: 0,8 FH: 5,4 SZH: 70,8 CK: 17,2 SÓ: 0,79	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:196 ZS: 6,3 TZS: 1,9 FH: 3,2 SZH:30,7 CK:2,7 SÓ: 0,38	Csemege szalámi Margarin Kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> EN: 207 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 2,5 SZH:30,5 CK: 2,2 SÓ: 0,47	Csirkemell sonka Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN: 182 ZS: 4,4 TZS: 1 FH:3,7 SZH:30,9 CK: 2,6 SÓ: 0,52	Margarin Kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> EN: 157 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 0,6 SZH:29,9 CK: 2,2 SÓ: 0,08	Margarin Kenyér Alma <u>Allergének:</u> EN: 186 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 0,8 SZH: 36,5 CK: 9,2 SÓ: 0,09	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.17.–2025.03.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szilva extra dzsem Margarin Kukoricás abonett <u>Allergének:</u> 6 EN:278 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 3,8 SZH:53,1 CK:17,2 SÓ: 0,51	Vaníliás rizsdesszert Kenyér <u>Allergének:</u> 6 EN: 291 ZS: 9,3 TZS: 2,8 FH: 0,6 SZH:50,3 CK: 12,6 SÓ: 0	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 10 EN: 205 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH:0,5 SZH:37,3 CK: 9,6 SÓ: 0,36	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	Gyümölcs tea Tojáskrém Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3,10 EN: 238 ZS: 7,1 TZS: 2,5 FH: 2,3 SZH: 39 CK: 10,9 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Zöldsegtésztaleves Pirított kenyérkocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:504 ZS: 18,7 TZS: 4,6 FH: 14,3 SZH:67,2 CK:7,8 SÓ: 2,04	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Kenyér <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN: 468 ZS: 15,5 TZS: 3,7 FH: 15,6 SZH:62,6 CK: 15 SÓ: 0,74	Gyümölcsleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN: 578 ZS: 9 TZS: 1,4 FH:15,8 SZH:107,8 CK: 29 SÓ: 0,99	Csontleves Sertésfásírt Finomfőzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 424 ZS: 13,1 TZS: 3,2 FH: 17,2 SZH:56,5 CK: 13,3 SÓ: 0,73	Hamisgulyás Mákos tészta Narancs <u>Allergének:</u> 6,8,9,10,11,12 EN: 471 ZS: 12 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 80 CK: 22,1 SÓ: 0,69	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:179 ZS: 5,6 TZS: 1,4 FH: 0,7 SZH:30,6 CK:2,5 SÓ: 0,16	Növényi sajtkecszitmény Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN: 247 ZS: 10,7 TZS: 7,4 FH: 0,6 SZH:36,3 CK: 2,2 SÓ: 0,78	Gépsonka Margarin Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN: 182 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH:3,6 SZH:30,6 CK: 2,6 SÓ: 0,62	Sertés párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN: 200 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH: 2,8 SZH:30,4 CK: 2,2 SÓ: 0,49	Növényi sajtkecszitmény Kenyér Alma <u>Allergének:</u> EN: 239 ZS: 8,4 TZS: 6,5 FH: 0,7 SZH: 38,9 CK: 9,8 SÓ: 0,37	<u>Allergének:</u>	<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. Puhatestűk. 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.24.–2025.03.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:339 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,4 SZH:69,7 CK:33,2 SÓ: 0,49</p>	<p>Rizsital Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 297 ZS: 5,5 TZS: 1 FH: 0,9 SZH:59,5 CK: 9,2 SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 228 ZS: 6,9 TZS: 2,1 FH:3 SZH:37,4 CK: 9,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 242 ZS: 8,4 TZS: 6,5 FH: 0,6 SZH:39,7 CK: 10,2 SÓ: 0,4</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:498 ZS: 19,5 TZS: 5,5 FH: 14,5 SZH:64,7 CK:26,5 SÓ: 1,29</p>	<p>Lebbencsleves Virslis Fejtett babfőzelék Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 641 ZS: 26,9 TZS: 7,9 FH: 21,3 SZH:75,5 CK: 11,1 SÓ: 2,23</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 524 ZS: 9 TZS: 1,1 FH:23,9 SZH:82,7 CK: 20,6 SÓ: 1</p>	<p>Csirkeraguleves Darásmetélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 426 ZS: 9,2 TZS: 1,1 FH: 12,9 SZH:71,2 CK: 13,5 SÓ: 0,49</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskmártás Főtt burgonya Kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 420 ZS: 9,8 TZS: 3,6 FH: 11 SZH: 65,7 CK: 21,8 SÓ: 0,71</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 Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:198 ZS: 6,3 TZS: 1,9 FH: 3 SZH:31,2 CK:3,1 SÓ: 0,34</p>	<p>Pulykasonka Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 176 ZS: 3,9 TZS: 0,9 FH: 3,7 SZH:30,8 CK: 2,5 SÓ: 0,62</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 246 ZS: 10,7 TZS: 7,4 FH:0,6 SZH:36,2 CK: 2,2 SÓ: 0,74</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 202 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 2,3 SZH:29,7 CK: 2,2 SÓ: 0,47</p>	<p>Margarin Kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 260 ZS: 3,5 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 53,7 CK: 10,6 SÓ: 0,24</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, 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.03.31.–2025.04.06.

	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	Gyümölcstea Édes vegafől Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 254 ZS: 9,1 TZS: 6,6 FH: 0,5 SZH:42,1 CK: 12,9 SÓ: 0,03	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 348 ZS: 5,5 TZS: 1 FH:1 SZH:72,1 CK: 21,2 SÓ: 0,33	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> EN: 212 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 3,5 SZH:37,9 CK: 10 SÓ: 0,62	Gyümölcstea Tojáskrém Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3,10 EN: 238 ZS: 7,1 TZS: 2,5 FH: 2,3 SZH: 39 CK: 10,9 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka Pincepörkölt Csemegeuborka Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN:462 ZS: 15,9 TZS: 4,4 FH: 15,9 SZH:59,4 CK:6,9 SÓ: 1,59	Sertésraguleves Bazsalikomos paradicsomos tészta Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 512 ZS: 20,7 TZS: 11,1 FH: 12,3 SZH:59,3 CK: 9,8 SÓ: 1,58	Meggyleves Natúr sertés szelet Sajtmártás növényi sajttal Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 534 ZS: 19,1 TZS: 10,6 FH:18,5 SZH:71,7 CK: 27,5 SÓ: 1,28	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 387 ZS: 16,9 TZS: 4,4 FH: 14 SZH:42 CK: 14,7 SÓ: 0,38	Zöldséges burgonyaleves Édes rakott tészta Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 466 ZS: 13 TZS: 8,1 FH: 3,7 SZH: 82 CK: 30,6 SÓ: 0,56	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:161 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,7 SZH:30,5 CK:2,5 SÓ: 0,08	Tengeri sós kukoricasnack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertés párizsi Margarin Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN: 200 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH:2,8 SZH:30,3 CK: 2,2 SÓ: 0,45	Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 244 ZS: 10,7 TZS: 7,4 FH: 0,4 SZH:35,8 CK: 2,2 SÓ: 0,74	Vaníliás rizsdesszert Kenyér <u>Allergének:</u> 6 EN: 291 ZS: 9,3 TZS: 2,8 FH: 0,6 SZH: 50,3 CK: 12,6 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. 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.