

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.09.29.–2025.10.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:282 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,4 SÓ:0,49	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10 EN:179 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,6 SZH:32,5 CK:9,4 SÓ:1,14	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3,10 EN:199 ZS:3,9 TZS:0,7 FH:2,6 SZH:36,3 CK:10,7 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:249 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,5 SZH:38,5 CK:9,3 SÓ:1,52	Kakaós rizsital Mézes margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:424 ZS:12,5 TZS:5,2 FH:1,8 SZH:76,8 CK:29,7 SÓ:1,08	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Brokkolikrémeles (10,12) Pirított kenyérkocka Pincepörkölt (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:335 ZS:10,9 TZS:2,9 FH:12,1 SZH:43,1 CK:5,8 SÓ:1,48	Bableves (9,10,12) Paradicsomos tonhalas ragu (4,10,12) Orsótészta Reszelt növényi sajtöltő <u>Allergének:</u> 4,9,10,12 EN:571 ZS:25,6 TZS:8,4 FH:15,9 SZH:61,4 CK:6,5 SÓ:2,21	Zöldséges burgonyaleves (9,10,12) Édes rakott tészta Körte <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:487 ZS:13 TZS:8,1 FH:3,7 SZH:87 CK:26,4 SÓ:0,53	Zöldségleves (10,12) Paradicsomos húsos káposzta (10,12) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:343 ZS:11,6 TZS:2,8 FH:10,3 SZH:46,3 CK:15,4 SÓ:1,13	Eperkrémeles (10,12) Natúr sertészslehet karajból (10) Sajtmártás növényi sajttal (10,12) Petrezselymes rizs (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:523 ZS:14,2 TZS:3,6 FH:13 SZH:82,2 CK:27,8 SÓ:1,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:135 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,7 SZH:25,7 CK:2,3 SÓ:0,87	Sertéspárizsi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,9 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,24	Csokoládés szójadesszert (6) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 6 EN:230 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:43,1 CK:16,7 SÓ:0,95	Gépsonka Margarin Kenyér GM Salátalevél <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,6 SZH:25,7 CK:2,4 SÓ:1,41	Növényi sajtkelesztmény Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:189 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:28 CK:2,9 SÓ:1,15	<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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.10.06.–2025.10.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:282 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,4 SÓ:0,49	Rizsital Vaníliás szójadesszert (6) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 6 EN:362 ZS:5,1 TZS:0,7 FH:4,9 SZH:72,4 CK:22,7 SÓ:1,16	Gyümölcsstea Édes rögöskrémm vegaföllel Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:200 ZS:5,3 TZS:4 FH:0,7 SZH:36,7 CK:12,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM <u>Allergének:</u> 4,10 EN:222 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,6 SZH:36,5 CK:10,6 SÓ:1,03	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 3 EN:198 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:2,9 SZH:33,2 CK:9,8 SÓ:0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves (10,12) Sertéspörkölt (10,12) Zöldborsófőzelék Kenyér GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:469 ZS:9,8 TZS:2,8 FH:18,1 SZH:71,8 CK:14,3 SÓ:1,2	Sertésraguleves (10,12) Burgonyás tészta (10,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:415 ZS:13,7 TZS:4,1 FH:11,3 SZH:57 CK:7,2 SÓ:1,86	Zöldséghúsleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Karfiolfasírt (10) Petrezselymes rizs (12) Vitaminálat (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:464 ZS:12,7 TZS:2,1 FH:8,7 SZH:76,8 CK:7,5 SÓ:1,16	Tojásleves (3,10,12) Sertésfasírt (3,10,12) Kelkáposztafőzelék (10,12) Kenyér GM Alma <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:462 ZS:18,8 TZS:3,9 FH:15,1 SZH:55,6 CK:9,9 SÓ:1,87	Paradicsomleves (9,10,12) Natúr sertésszelet karajból (10) Pecszenyelé (10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:400 ZS:14,6 TZS:1,9 FH:13,3 SZH:50,1 CK:17,1 SÓ:1,13	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,3 SZH:26,4 CK:2,8 SÓ:1,13	Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:178 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:25,7 CK:2,2 SÓ:1,3	Margarin Kenyér GM Retek <u>Allergének:</u> EN:134 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:0,8 SZH:25,5 CK:1,9 SÓ:0,89	Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,2 CK:2,1 SÓ:1,21	Alma Kakaós muffin <u>Allergének:</u> EN:201 ZS:2,8 TZS:2,2 FH:2 SZH:40,6 CK:28,7 SÓ:0,43	<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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését 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 NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.10.13.–2025.10.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:281 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,2 SÓ:0,49	Kakaós rizsital Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:329 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,7 SZH:69,7 CK:22,7 SÓ:1,11	Gyümölcstea Növényi sajtkrém Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:213 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:34,5 CK:9,9 SÓ:1,14	Gyümölcstea Tojáskrém (3,10) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 3,10 EN:192 ZS:3,8 TZS:0,7 FH:2,3 SZH:35,3 CK:10,3 SÓ:0,86	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:187 ZS:3,8 TZS:1 FH:3,7 SZH:33,5 CK:9,8 SÓ:1,31	Rizsital Mézes margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:367 ZS:12,8 TZS:5 FH:1 SZH:61,8 CK:15,9 SÓ:1,08	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka Tarhonyás hús csirkehússal (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:426 ZS:11,3 TZS:1,4 FH:13,1 SZH:62,2 CK:9,3 SÓ:1,48	Csontleves (10,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (10,12) Magyaros burgonyafőzelék (10,12) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:402 ZS:10,5 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:64,5 CK:5 SÓ:1,17	Csirkereguleves (9,10,12) Káposztás tészta (10,12) Porcukor szórat Szőlő <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:492 ZS:8,6 TZS:0,8 FH:10,5 SZH:88,2 CK:43,9 SÓ:0,64	Hamisgulyás (9,10,12) Vegetáriánus chilis bab (10,12) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:375 ZS:5 TZS:0,5 FH:15,8 SZH:63,7 CK:7,1 SÓ:1,18	Fahéjas almaleves (10,12) Rántott halfilét (3,4,10) Rizibizi (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN:561 ZS:7,7 TZS:1,2 FH:18 SZH:102,8 CK:29,2 SÓ:0,76	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti Reszelt növényi sajtpótló <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:570 ZS:22,6 TZS:10,2 FH:11,9 SZH:71,7 CK:29,3 SÓ:1,39	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém (10) Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 10 EN:152 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,18	Zala felvágott Margarin Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:178 ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,3 SZH:26,1 CK:2,3 SÓ:1,19	Sertéspárizsi Margarin Kenyer GM Salátalevél <u>Allergének:</u> EN:174 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,8 SZH:25,3 CK:2 SÓ:1,24	Növényi sajtkelesztmény Margarin Kenyer GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:221 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:31,4 CK:1,9 SÓ:1,53	Körte Almás süti <u>Allergének:</u> EN:530 ZS:37,4 TZS:4,2 FH:1,5 SZH:45,9 CK:22,2 SÓ:0,65	Növényi sajtkrém Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:27,1 CK:2,5 SÓ:1,14	<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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.10.20.–2025.10.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Szilva extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:278 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,8 SZH:53,1 CK:17,2 SÓ:0,51	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 10 EN:185 ZS:5 TZS:1,3 FH:0,9 SZH:33,4 CK:9,7 SÓ:1,14	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> 3 EN:192 ZS:4,8 TZS:1,3 FH:2,7 SZH:32,3 CK:9,4 SÓ:0,92	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (10,12) Borsos sertéstokány (10,12) Orsótészta Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:486 ZS:14,4 TZS:3,9 FH:9,3 SZH:78 CK:29,2 SÓ:1,88	Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:391 ZS:14,5 TZS:3,6 FH:15,5 SZH:46,2 CK:13,8 SÓ:0,74	Fejlett bableves füstölt hússal (9,10,12) Darásmetélt Eperöntet (10,12) Körte Kenyér GM <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:618 ZS:13 TZS:1,8 FH:12 SZH:113,8 CK:18,9 SÓ:2,05	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér GM Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 12 EN:172 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,1 SZH:26,4 CK:2,9 SÓ:1,12	Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> EN:170 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,26	Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:179 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,2 CK:2 SÓ:1,26	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2025.10.27.–2025.11.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kukoricás abonett (6) <u>Allergének:</u> 6 EN:281 ZS:4,7 TZS:1 FH:3,6 SZH:54,7 CK:19,2 SÓ:0,49	Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:252 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:38,9 CK:9,3 SÓ:1,56	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyer GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:180 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,7 SZH:32,6 CK:9,4 SÓ:0,95	Rizsital Mézes margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:367 ZS:12,8 TZS:5 FH:1 SZH:61,8 CK:15,9 SÓ:1,08	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyer GM Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 10 EN:182 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:32,9 CK:9,4 SÓ:1,18	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros karfiollevés (10,12) Zöldborsós csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12) Alma <u>Allergének:</u> 10,12 EN:485 ZS:14,1 TZS:2,3 FH:22,3 SZH:60,5 CK:9,9 SÓ:1,16	Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Cékla savanyúság (10) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:525 ZS:15,6 TZS:5,9 FH:11 SZH:81,3 CK:28,3 SÓ:3,19	BrokkolikréMLEVES (10,12) Pirított kenyérkocka Burgonyás tészta (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:392 ZS:10 TZS:1,4 FH:7 SZH:65 CK:7,2 SÓ:2,09	Tarhonyaleves (10,12) Csirkepörkölt (10,12) Zöldbabfőzelék (10,12) Kenyer GM <u>Allergének:</u> 10,12 EN:367 ZS:8,6 TZS:1,2 FH:13,3 SZH:54,6 CK:6,2 SÓ:1,59	Paradicsomleves (9,10,12) Rántott halfilé (3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12 EN:573 ZS:11,4 TZS:1,6 FH:18,9 SZH:96,7 CK:21,5 SÓ:0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Növényi sajtkrém Kenyer GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:189 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,7 SZH:28 CK:2,9 SÓ:1,15	Sertéspárizsi Margarin Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:172 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,23	Alma Kakaós muffin <u>Allergének:</u> EN:201 ZS:2,8 TZS:2,2 FH:2 SZH:40,6 CK:28,7 SÓ:0,43	Gépsonka Margarin Kenyer GM Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,41	Növényi sajtkrém Kenyer GM <u>Allergének:</u> EN:183 ZS:7,8 TZS:6,4 FH:0,4 SZH:27,1 CK:2,5 SÓ:1,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.