

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.09.01.–2025.09.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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 sajtkelesztmény Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:289 ZS:9,7 TZS:7,2 FH:4,6 SZH:43,9 CK:8,1 SÓ:1,42	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:200 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:34,4 CK:7,8 SÓ:0,76	Rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:379 ZS:12,5 TZS:5,1 FH:4,3 SZH:62,6 CK:14,5 SÓ:0,95	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10 EN:200 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:33,7 CK:7,8 SÓ:1,09
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,10,12) Vadas sertésragu (1,9,10,12) Spagetti (1,3) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:455 ZS:15,8 TZS:3,1 FH:15,2 SZH:62 CK:14,8 SÓ:0,49	Eperkrémleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:485 ZS:14,9 TZS:5,9 FH:12 SZH:71,6 CK:28,2 SÓ:2,69	Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Karfiolfasírt (10) Petrezselymes rizs (12) Csemegeborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:437 ZS:11,9 TZS:2 FH:9,3 SZH:71,7 CK:6,1 SÓ:1,78	Tarhonyaleves (1,3,10,12) Csirkepörkölt (1,10,12) Tököfőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:338 ZS:8,4 TZS:1,3 FH:15,1 SZH:45,9 CK:9,6 SÓ:1,66	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12 EN:564 ZS:11,3 TZS:1,7 FH:20,1 SZH:92,7 CK:21,2 SÓ:0,86
UZSONNA	Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:4,1 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ:0,96	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15	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 Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:169 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:6,9 SZH:26,6 CK:1 SÓ:1,27	Növényi sajtkrém Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,3 TZS:6,3 FH:4,3 SZH:32,1 CK:1,2 SÓ:1,01

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 kiszolgáló személyeztetnél! 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.09.08.–2025.09.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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 Mézes margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:379 ZS:12,5 TZS:5,1 FH:4,3 SZH:62,6 CK:14,5 SÓ:0,95	Kakaós rizsital Édes puding Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:381 ZS:2,4 TZS:0,5 FH:5,6 SZH:82,3 CK:25,1 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:235 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,9 SZH:36,1 CK:8,4 SÓ:1,06	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34 CK:8 SÓ:1,22
EBÉD	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:448 ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,9 SZH:64,7 CK:26,5 SÓ:1,29	Zöldségleves (10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:398 ZS:5,6 TZS:1,6 FH:19,7 SZH:58,5 CK:15 SÓ:0,75	Köménymaglevés (1,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból (10) Meggymártás (10) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:496 ZS:14,1 TZS:1,1 FH:14 SZH:74,3 CK:26,2 SÓ:1	Babgulyás (1,3,9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:451 ZS:7,5 TZS:2,1 FH:10,6 SZH:84,7 CK:30,6 SÓ:0,53	Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka (1) Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Reszelt növényi sajtptótló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:568 ZS:24,6 TZS:10,5 FH:19,2 SZH:60,6 CK:9,6 SÓ:1,22
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04	Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:168 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:0,73	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:214 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:6,6 SZH:29,9 CK:0,8 SÓ:1,07	Vaníliás szójadesszert (6) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,6 EN:257 ZS:2,7 TZS:0,4 FH:8,3 SZH:47,5 CK:14,4 SÓ:0,77

Allergenjelölés magyarázata: 1. Glutén 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 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.09.15.–2025.09.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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	Rizsital Kakaós gabonapehely (6) <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 Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:197 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:3,9 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,06	Vaníliás szójadeszert (6) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,6 EN:257 ZS:2,7 TZS:0,4 FH:8,3 SZH:47,5 CK:14,4 SÓ:0,77	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:219 ZS:3,6 TZS:0,8 FH:6 SZH:38,1 CK:9,1 SÓ:0,71
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,10,12) Káposztás tészta (1,3,10,12) Porcukor szórát Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:490 ZS:7,6 TZS:0,9 FH:10,7 SZH:91,9 CK:44,2 SÓ:0,32	Zöldborsóleves (1,3,9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (1,9,10,12) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:508 ZS:16,2 TZS:3,9 FH:18,1 SZH:67,6 CK:21,2 SÓ:1,13	Zöldséghúsleves (9,10,12) Virslis Pirított kenyérgombóc (1) Tarhonyás hús (1,3,10,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:426 ZS:14,6 TZS:3,4 FH:15,8 SZH:56,3 CK:7,7 SÓ:1,43	Daragaluska leves (1,3,9,10,12) Virslis Finomfőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:473 ZS:17,7 TZS:6,2 FH:19,2 SZH:55,7 CK:18,7 SÓ:1,88	Őszibarack krémleves (10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Kukoricás rizs (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN:529 ZS:8,6 TZS:1,4 FH:16,6 SZH:95,6 CK:27,9 SÓ:1,25
UZSONNA	Zöldséghúsleves (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN:154 ZS:2,2 TZS:0,6 FH:4,5 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:0,79	Növényi sajtkelesztmény Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:3,9 SZH:32,7 CK:0,6 SÓ:1,39	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:180 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3 SZH:26,3 CK:0,7 SÓ:1,19	Növényi sajtkelesztmény Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,3 TZS:6,3 FH:4,3 SZH:32,1 CK:1,2 SÓ:1,01

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételválogatás 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

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.09.22.–2025.09.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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 Édes rögöskrémm vegaföllel Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:237 ZS:4,8 TZS:3,9 FH:4,6 SZH:41,7 CK:11,3 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,1	Kakaós rizsital Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:366 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,6 SZH:74,8 CK:21,4 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18
EBÉD	Édes gyökekrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Zöldborsós csirkeragu (1,10,12) Párolt rizs (12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:495 ZS:12,8 TZS:2,6 FH:18 SZH:71,9 CK:9,7 SÓ:1,32	Lebbencsleves (1,3,10,12) Sertésfasírt (1,3,10,12) Fejlett babfőzelék (1,10,12) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:597 ZS:18 TZS:3,8 FH:24,8 SZH:80,7 CK:16,5 SÓ:1,47	Csirkeraguleves (1,3,9,10,12) Darásmetélt (1,3) Eperöntet (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:437 ZS:10,2 TZS:1,1 FH:15,6 SZH:68,1 CK:14,1 SÓ:0,55	Csontleves (1,3,10,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,10) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:382 ZS:9,6 TZS:3,7 FH:14 SZH:53 CK:7,3 SÓ:0,83	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Rántott csirkemell (1,3,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:602 ZS:12 TZS:1,7 FH:28,8 SZH:92 CK:21,2 SÓ:0,76
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ:1,04	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:7 TZS:2,5 FH:5,9 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,21	Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:168 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:0,73	Növényi sajtkecszítmény Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:3,9 SZH:32,7 CK:0,6 SÓ:1,39	Sós tallér Alma <u>Allergének:</u> EN:115 ZS:1,7 TZS:0 FH:0,7 SZH:23,7 CK:7 SÓ:0,01

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.09.29.–2025.10.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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	Gyümölcstea Magyaros margarinkrém (10) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:192 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:3,8 SZH:33,3 CK:8 SÓ:1,01	Gyümölcstea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:217 ZS:3,7 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:37,1 CK:9,1 SÓ:0,81	Gyümölcstea Növényi sajt készítmény Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:261 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:3,7 SZH:39,3 CK:8 SÓ:1,39	Kakaós rizsital Mézes margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:437 ZS:12,2 TZS:5,3 FH:5 SZH:77,6 CK:28,3 SÓ:0,95
EBÉD	Brokkolikrémes (10,12) Pírtott kenyérfocsi (1) Pincepörkölt (10,12) Csmegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:327 ZS:10,7 TZS:2,9 FH:12,6 SZH:41,4 CK:5,5 SÓ:1,37	Bableves (1,3,9,10,12) Paradicsomos tonhalas ragu (4,10,12) Orsó tészta (1,3) Reszelt növényi sajt pötty <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12 EN:607 ZS:26,5 TZS:8,6 FH:22,4 SZH:62,7 CK:7,4 SÓ:1,74	Zöldséges burgonyaleves (1,3,9,10,12) Édes rakott tészta (1,3) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:465 ZS:12,9 TZS:8,1 FH:6,8 SZH:79,6 CK:26,6 SÓ:0,49	Zöldség leves (10,12) Paradicsomos húsos káposzta (1,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:296 ZS:11 TZS:2,8 FH:11,8 SZH:34,2 CK:13,6 SÓ:0,7	Eperkrémleves (10,12) Natúr sertésszelet karajból (10) Sajtmártás növényi sajt pöttyel (1,10,12) Petrezselymes rizs (12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:582 ZS:21,9 TZS:7,6 FH:13,5 SZH:78,5 CK:24,6 SÓ:1,4
UZSONNA	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:153 ZS:2,7 TZS:0,8 FH:4 SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:0,78	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05	Csokoládés szójadeszert (6) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,6 EN:267 ZS:3,3 TZS:1 FH:8,2 SZH:48,1 CK:15,4 SÓ:0,81	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27	Növényi sajt krém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:4,1 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ:0,96

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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.