

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

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) 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	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea Növényi sajtkelesztmény 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	<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 (1) Pincepörkölt (10,12) Csemegeuborka (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 sajtóptóló <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	Zöldségleves (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	Eperkrémeles (10,12) Natúr sertésszelet karajból (10) Sajtmártás növényi sajtóptólóval (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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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 szójadesszert (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 sajtkelesztmény 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	<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

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) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6 EN:375 ZS:4,8 TZS:0,8 FH:8,2 SZH:73,3 CK:21,3 SÓ:1,03	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 Mediterrán tonhalkrém (4,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,4,10 EN:259 ZS:5,6 TZS:0,6 FH:8,5 SZH:41,5 CK:9,3 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:215 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:34 CK:8,2 SÓ:0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves (1,3,10,12) Sertéspörkölt (1,10,12) Zöldborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:422 ZS:9,2 TZS:2,9 FH:20,3 SZH:59,2 CK:12,5 SÓ:0,76	Sertésraguleves (1,3,9,10,12) Burgonyás tészta (1,3,10,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:426 ZS:15,3 TZS:3 FH:14,7 SZH:54,7 CK:7,2 SÓ:1,78	Zöldségkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Karfiolfasírt (10) Petrezselymes rizs (12) Vitaminálatá (10,12) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:457 ZS:12,4 TZS:2 FH:9,2 SZH:75,1 CK:7,1 SÓ:1,05	Tojásleves (1,3,10,12) Sertésfasírt (1,3,10,12) Kelkáposztafőzelék (1,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:409 ZS:18,1 TZS:3,9 FH:16,5 SZH:42,2 CK:8,1 SÓ:1,44	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Natúr sertésszelet karajból (10) Pecsenyelé (1,10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:402 ZS:14,6 TZS:2 FH:13,7 SZH:50,1 CK:17 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 Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:210 ZS:5,3 TZS:1,8 FH:7,2 SZH:31,4 CK:1,5 SÓ:0,99	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1 EN:151 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:4,1 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:0,8	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:192 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,1 SZH:26 CK:0,7 SÓ:1,07	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. 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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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

2025.10.13.–2025.10.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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	Kakaós rizsital Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:342 ZS:4,3 TZS:1,3 FH:5 SZH:70,6 CK:21,3 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:226 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,7 SZH:35,3 CK:8,6 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:229 ZS:3,3 TZS:0,6 FH:6,2 SZH:40,3 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:204 ZS:3,5 TZS:1 FH:7 SZH:34,3 CK:8,2 SÓ:1,22	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1,3,10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:426 ZS:10,9 TZS:1,4 FH:18,4 SZH:58,5 CK:9,6 SÓ:1,32	Csontleves (1,3,10,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1,10,12) Magyaros burgonyafőzelék (1,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:354 ZS:10,1 TZS:2,4 FH:12,3 SZH:49,8 CK:3 SÓ:0,7	Csirkeraguleves (1,3,9,10,12) Káposztás tészta (1,3,10,12) Porcukor szórát Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:500 ZS:8,5 TZS:0,9 FH:15,5 SZH:86,4 CK:44,5 SÓ:0,59	Hamisgulyás (1,3,9,10,12) Vegetáriánus chilis bab (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:382 ZS:4,8 TZS:0,6 FH:19,3 SZH:62,1 CK:5,2 SÓ:1,07	Fahéjas almaleves (10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibizi (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN:550 ZS:7,7 TZS:1,3 FH:18,9 SZH:98,9 CK:29 SÓ:0,82	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Reszelt növényi sajtópótló <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> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10 EN:170 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,09	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:215 ZS:5,9 TZS:2 FH:7,3 SZH:31,1 CK:1 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,05	Növényi sajtkecszitemény Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:233 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:3,9 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ:1,39	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 Teljes kiőrlésű zsemle (1) <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> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. 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

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) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN:222 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,4 CK:8,4 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:204 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:5,9 SZH:33,1 CK:8 SÓ:0,79	<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 (1,10,12) Orsó tészta (1,3) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:536 ZS:16,3 TZS:4,4 FH:16,4 SZH:80 CK:30,1 SÓ:1,42	Zöldborsóleves (1,3,9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (1,9,10,12) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:443 ZS:15,9 TZS:3,8 FH:16,3 SZH:54,8 CK:21 SÓ:0,78	Bableves füstölt hússal (1,3,9,10,12) Darásmetelt (1,3) Eperöntet (10,12) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:592 ZS:13,9 TZS:2 FH:19,3 SZH:98,6 CK:17,5 SÓ:1,34	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 Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:192 ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:28,2 CK:1,3 SÓ:0,94	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:187 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,18	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12	<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. 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 kiszolgáló személyzetnél! 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

2025.10.27.–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 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) Kígyóuborka <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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros karfiollevés (1,3,10,12) Zöldborsós csirkeragu (1,10,12) Párolt rizs (12) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:447 ZS:12,7 TZS:2,3 FH:17,2 SZH:61 CK:9,7 SÓ:0,88	Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:478 ZS:15 TZS:5,9 FH:12,5 SZH:69,4 CK:26,6 SÓ:2,75	Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Burgonyás tészta (1,3,10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:390 ZS:9,7 TZS:1,5 FH:11,5 SZH:61,7 CK:7,4 SÓ:1,94	Tarhonyaleves (1,3,10,12) Csirkepörkölt (1,10,12) Zöldbabfőzelék (1,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:321 ZS:8 TZS:1,3 FH:15,5 SZH:42,1 CK:4,4 SÓ:1,15	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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 Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:6 TZS:2 FH:6,6 SZH:30,1 CK:0,7 SÓ:1,1	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 Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 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	<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 kiszolgálószemélyzetnél! 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.