

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.12.01.–2025.12.07.

	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 Édes puding Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:323 ZS:2,6 TZS:0,3 FH:4,9 SZH:67,3 CK:11,4 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Édes rögzöskrémm 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 (10,12) Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:500 ZS:9,5 TZS:2,9 FH:22,4 SZH:75,2 CK:12,8 SÓ:1,12	Sertéraguleves (1,6,9,10,12) Burgonyás tészta (1,3,10,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:405 ZS:10,2 TZS:1,1 FH:17,7 SZH:56,3 CK:7,4 SÓ:1,99	BrokkolikréMLEVES (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Karfiolfásirt (1,10) Petrezselymes rizs (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:444 ZS:11,8 TZS:2 FH:10,4 SZH:72,4 CK:5,9 SÓ:1,82	Tojásleves (3,10,12) Csirkepörkölt (10,12) Kelkáposztafőzelék (10,12) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:432 ZS:11,2 TZS:1,1 FH:19,2 SZH:56,9 CK:9,9 SÓ:1,8	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Natúr sertésszelet karajból (10) Pecsényel (10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával (10,12) Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:596 ZS:17,5 TZS:2,4 FH:18,7 SZH:87 CK:31,5 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás 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	Tengeri sós kukoricacsna Alma <u>Allergének:</u> EN:120 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,1 SZH:25,5 CK:7,4 SÓ:0,38	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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

Tejmentes étrend- Óvoda

2025.12.08.–2025.12.14.

	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	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 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:230 ZS:3,4 TZS:0,6 FH:6,2 SZH:40,4 CK:9 SÓ:0,76	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	Gyümölcsstea Növényi sajtkészítmény Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:279 ZS:8,8 TZS:6,3 FH:4,6 SZH:43,8 CK:8,1 SÓ:1,24	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves (9,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Temesvári sertésragu (10,12) Csemegeuborka (10,12) Párolt rizs (12) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:464 ZS:17 TZS:4,6 FH:13,1 SZH:62,6 CK:4 SÓ:1,86	Zöldségleves (1,3,10,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (10,12) Majorannás burgonyafőzelék (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:428 ZS:10,1 TZS:2,4 FH:14,8 SZH:64,5 CK:3,6 SÓ:1,04	Csirkeraguleves (1,3,9,10,12) Káposztás tészta (1,3,10,12) Porcukor szórát Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:468 ZS:8,5 TZS:0,9 FH:15,8 SZH:77,6 CK:34,5 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:466 ZS:4,9 TZS:0,6 FH:17,4 SZH:84,6 CK:6,9 SÓ:1,38	Fahéjas almaleves (10,12) Rántott halfilék (1,3,4,10) Rizibizi (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN:551 ZS:7,8 TZS:1,3 FH:18,8 SZH:98,9 CK:29 SÓ:0,82	Csontleves (1,3,9,10,12) Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Reszelt növényi sajtpótló <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:529 ZS:23,5 TZS:10,4 FH:18,5 SZH:53,6 CK:8,6 SÓ:1,11	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,7 SZH:27,9 CK:0,7 SÓ:1	Magyaros margarinkrém (10) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10 EN:207 ZS:6,5 TZS:1,8 FH:4,8 SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,12	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 sajtkészítmény Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:8,9 TZS:6,5 FH:3,9 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ:1,24	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	Mandarin Sós tallér <u>Allergének:</u> EN:125 ZS:1,7 TZS:0 FH:0,9 SZH:25,2 CK:8 SÓ:0	<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

2025.12.15.–2025.12.21.

	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) 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	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 Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:228 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34,4 CK:8 SÓ:1,22	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (10,12) Parajos csirkehúsos penne (1,3,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:427 ZS:8 TZS:3,3 FH:19,7 SZH:66,5 CK:27,2 SÓ:0,67	Zöldborsóleves (1,6,9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:401 ZS:14,5 TZS:3,6 FH:16,2 SZH:47,6 CK:13,9 SÓ:0,75	Bableves füstölt hússal (1,3,9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:611 ZS:9,3 TZS:1,9 FH:16,3 SZH:116,8 CK:38,2 SÓ:1,95	Zöldségleves (1,3,10,12) Amerikai sajtos tészta (1,3,10) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:391 ZS:13,9 TZS:5,6 FH:11,2 SZH:52,9 CK:9,8 SÓ:1,21	Zöldségkrémleves (9,10,12) Pírtott kenyérkocka (1) Rántott csirkemell (1,3,10) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12) Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:650 ZS:11,3 TZS:2 FH:29,8 SZH:105,5 CK:21,9 SÓ:1,18	<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	Növényi sajtkecszitmény Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:233 ZS:8,8 TZS:6,5 FH:4,1 SZH:33,3 CK:0,4 SÓ:1,23	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	<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

2025.12.22.–2025.12.28.

	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:280 ZS:8,8 TZS:6,3 FH:4,6 SZH:43,9 CK:8,1 SÓ:1,27	<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:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros karfiolleves (1,3,10,12) Sertéspörkölt (10,12) Orsó tészta (1,3) Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:467 ZS:16,3 TZS:3,4 FH:16,9 SZH:61,1 CK:12,5 SÓ:0,27	Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:548 ZS:16,3 TZS:6,4 FH:13,9 SZH:81,1 CK:25,7 SÓ:3,11	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <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	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	<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:	<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

2025.12.29.–2026.01.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> EN:221 ZS:3,3 TZS:0,4 FH:1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ:0,36	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:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús (10,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:450 ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,9 SZH:64,5 CK:24,3 SÓ:1,29	Zöldségleves (1,3,10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:478 ZS:6 TZS:1,7 FH:22,1 SZH:74,3 CK:15,5 SÓ:1,12	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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	<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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. 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.