

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.06.01.–2026.06.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:335 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:68,2 CK:19,6 SÓ:0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:222 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,4 CK:8,4 SÓ:1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:345 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:72 CK:24 SÓ:0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:228 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34,4 CK:8 SÓ:1,22</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves (10,12) Borsos sertéstokány (10,12) Orsó tészta (1,3) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:527 ZS:16,5 TZS:4,5 FH:14,4 SZH:78,8 CK:28,2 SÓ:1,37</p>	<p>Zöldborsóleves (1,6,9,10,12) Hüsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN:545 ZS:15,9 TZS:3,8 FH:18,1 SZH:77,6 CK:26,6 SÓ:0,94</p>	<p>Fejlett bableves füstölt hússal (9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szorot Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:479 ZS:7,2 TZS:1,6 FH:12,5 SZH:94,1 CK:40,9 SÓ:1,38</p>	<p>Tavaszi leves (1,3,10,12) Zöldségvagdalt (1,3,10) Burgonyapüré (12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:336 ZS:8,3 TZS:1,9 FH:8,6 SZH:54,6 CK:5,5 SÓ:1,46</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott csirkemell (1,3,10) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:584 ZS:9,4 TZS:1,4 FH:24,6 SZH:98,9 CK:29,1 SÓ:0,84</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:192 ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:28,2 CK:1,3 SÓ:0,94</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:187 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,18</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12</p>	<p>Növényi sajtkelesztmény Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:244 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:4,1 SZH:33,8 CK:0,7 SÓ:1,34</p>	<p>Vaníliás puding Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:290 ZS:1,5 TZS:0,1 FH:4,6 SZH:62,2 CK:17,1 SÓ:0,86</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 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

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.06.08.–2026.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:336 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:68,2 CK:19,8 SÓ:0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajt-készítmény Margarin Zsemle (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:282 ZS:8,8 TZS:6,3 FH:4,6 SZH:44,3 CK:8,1 SÓ:1,24</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:202 ZS:4,5 TZS:1,4 FH:4,2 SZH:34,6 CK:7,8 SÓ:0,96</p>	<p>Rizsital Csokoládés puding Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:420 ZS:4,2 TZS:0,9 FH:5 SZH:88,5 CK:25 SÓ:1,11</p>	<p>Gyümölcsstea Édes rögöskrémmel vegafőllel Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:4,9 TZS:4,1 FH:4,1 SZH:38,5 CK:11 SÓ:0,63</p>
EBÉD	<p>Magyaros karfiolleves (1,3,10,12) Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:467 ZS:16,1 TZS:3,1 FH:14,2 SZH:64,3 CK:16,3 SÓ:0,4</p>	<p>Gyümölcsleves (10,12) Paprikás burgonya virslivel (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:548 ZS:16,3 TZS:6,4 FH:13,9 SZH:81,1 CK:25,7 SÓ:3,11</p>	<p>Brokkolikrémleves (10,12) Pírtott kenyérkocka (1) Vegafől Rögöskrémmel Fodros metélt (1,3) Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:476 ZS:19,2 TZS:12,1 FH:10,8 SZH:64,8 CK:14,1 SÓ:0,4</p>	<p>Tarhonyaleves (1,3,10,12) Csirkepörkölt (10,12) Zöldbabfőzelék (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:442 ZS:8,3 TZS:1,3 FH:18,2 SZH:67,8 CK:14,4 SÓ:1,51</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12</p> <p>EN:608 ZS:11,3 TZS:1,7 FH:20,6 SZH:102,7 CK:31 SÓ:0,87</p>
UZSONNA	<p>Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:209 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:4,1 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ:0,96</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnek Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32</p>	<p>Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:203 ZS:7,4 TZS:6,5 FH:3,8 SZH:28,9 CK:1 SÓ:0,96</p>

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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérünk, 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

Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.06.15.–2026.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:231 ZS:7,5 TZS:6,5 FH:3,7 SZH:35,3 CK:8,4 SÓ:1,06</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:345 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:72 CK:24 SÓ:0,98</p>	<p>Kakaós rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:417 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,7 SZH:87,4 CK:33,4 SÓ:0,98</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10</p> <p>EN:240 ZS:5,8 TZS:0,7 FH:7,9 SZH:37,3 CK:9 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:34 CK:8 SÓ:1,22</p>
EBÉD	<p>Sertésraguleves (1,6,9,10,12) Amerikai sajtos tészta (1,3,10) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN:456 ZS:16,9 TZS:6,3 FH:11,7 SZH:61,4 CK:18,7 SÓ:0,61</p>	<p>Almalé 100%-os Rakott burgonya (3,10,12) Csemegeborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN:502 ZS:22,5 TZS:7,8 FH:13,8 SZH:56,4 CK:22,7 SÓ:2,3</p>	<p>Zöldségleves (1,3,10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:531 ZS:6 TZS:1,7 FH:23 SZH:86,5 CK:21,1 SÓ:1,27</p>	<p>Köménymaglevés (10,12) Pirított kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:448 ZS:15,1 TZS:1,6 FH:15,4 SZH:59,4 CK:3,1 SÓ:1,33</p>	<p>Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka (1) Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti (1,3) Reszelt növényi sajtptótló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:578 ZS:24,7 TZS:10,5 FH:18,6 SZH:63 CK:8,2 SÓ:1,18</p>
UZSONNA	<p>Füstölt pulykaparízsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:6,9 SZH:31 CK:1 SÓ:1,13</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04</p>	<p>Margarin Félbarna kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:144 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:0,73</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:6,9 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,07</p>	<p>Vaníliás puding Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:290 ZS:1,5 TZS:0,1 FH:4,6 SZH:62,2 CK:17,1 SÓ:0,86</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.06.22.–2026.06.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:336 ZS:4,6 TZS:1,1 FH:4,3 SZH:68,2 CK:19,8 SÓ:0,98</p>	<p>Rizsital Kakaós gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:221 ZS:3,3 TZS:0,4 FH:1,8 SZH:44,8 CK:11,2 SÓ:0,36</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:197 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:3,9 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,06</p>	<p>Csokoládés puding Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:302 ZS:2,1 TZS:0,5 FH:5,2 SZH:62,7 CK:18,1 SÓ:0,86</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:217 ZS:3,7 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:37,1 CK:9,1 SÓ:0,81</p>
EBÉD	<p>Hamigulyás (1,3,9,10,12) Tejberizs rizsital Fahéjas porcukor (10) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:460 ZS:3,7 TZS:0,5 FH:6,5 SZH:99,6 CK:42,9 SÓ:0,58</p>	<p>Zöldborsóleves (1,6,9,10,12) Rakott karfiol (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,9,10,12</p> <p>EN:481 ZS:18,7 TZS:4,2 FH:18,9 SZH:54,9 CK:5,4 SÓ:0,98</p>	<p>Zöldségrémléves (9,10,12) Pirított kenyérkocka (1) Lecsós virsli (10,12) Tarhonya (1,3)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:518 ZS:24,2 TZS:7,3 FH:16,5 SZH:57,2 CK:7,1 SÓ:2,18</p>	<p>Tavaszi leves (1,3,10,12) Csirkepörkölt (10,12) Tököfőzelék (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:398 ZS:7,8 TZS:0,7 FH:16,4 SZH:60,6 CK:19,7 SÓ:1,92</p>	<p>Őszibarack krémleves (10,12) Rántott halfilé (1,3,4,10) Kukoricás rizs (10,12) Káposztasaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12</p> <p>EN:529 ZS:8,6 TZS:1,4 FH:16,6 SZH:95,6 CK:27,9 SÓ:1,25</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:171 ZS:4,7 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:0,86</p>	<p>Növényi sajt készítmény Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:236 ZS:9,8 TZS:7,4 FH:3,9 SZH:32,7 CK:0,6 SÓ:1,39</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:181 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,15</p>	<p>Növényi sajt krém Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,3 TZS:6,3 FH:4,3 SZH:32,1 CK:1,2 SÓ:1,01</p>

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. Puhatestűek. 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
Kérek még!

VESZPRÉM

Tejmentes étrend- Óvoda

2026.06.29.–2026.07.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:402 ZS:4,3 TZS:1,3 FH:5 SZH:87 CK:37,7 SÓ:0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Édes rögöskrémm vegaföllel Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:237 ZS:4,8 TZS:3,9 FH:4,6 SZH:41,7 CK:11,3 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<p>Rizsital Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:308 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:4,9 SZH:59,8 CK:7,6 SÓ:0,98</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:6 TZS:2,1 FH:6 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ:1,18</p>
EBÉD	<p>Édes gyökérrémleves (9,10,12) Pírtott kenyérfocoka (1) Zöldborsós csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:462 ZS:12,8 TZS:2,6 FH:17,5 SZH:64,8 CK:3,4 SÓ:1,05</p>	<p>Zöldségleves (1,3,10,12) Sertésfasírt (1,3,10,12) Finomfűzelék Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:514 ZS:12 TZS:3,2 FH:22,5 SZH:74,4 CK:22,5 SÓ:1,44</p>	<p>Gulyásleves (9,10,12) Darásmetélt (1,3) Eperöntet (10,12) Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:527 ZS:12,4 TZS:2,3 FH:14,7 SZH:87 CK:26,5 SÓ:0,27</p>	<p>Köménymagleves (10,12) Pírtott kenyérfocoka (1) Főtt tojás (3) Sóskamártás Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:539 ZS:14,1 TZS:4,2 FH:14,6 SZH:80,9 CK:20,4 SÓ:1,47</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Rántott csirkemell (1,3,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:602 ZS:12 TZS:1,7 FH:28,8 SZH:92,2 CK:21,2 SÓ:0,76</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:190 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ:1,04</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:200 ZS:7,1 TZS:2,5 FH:5,9 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,17</p>	<p>Margarin Zsemle (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:168 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:0,73</p>	<p>Növényi sajt készítmény Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:242 ZS:9,9 TZS:7,4 FH:4 SZH:32,8 CK:0,7 SÓ:1,44</p>	<p>Sós tallér Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:127 ZS:1,7 TZS:0 FH:0,9 SZH:26,5 CK:9,8 SÓ:0,01</p>

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. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.