

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.11.02.–2026.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:332 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:71,2 CK:25,4 SÓ:1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>4,10</p> <p>EN:222 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,6 SZH:36,5 CK:10,6 SÓ:1,03</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos rögöskrémm Gluténmentes zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:225 ZS:3,9 TZS:2,8 FH:0,7 SZH:45,2 CK:13,3 SÓ:0,98</p>	<p>Rizsital Csokoládés puding Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:407 ZS:4,5 TZS:0,8 FH:1,8 SZH:87,7 CK:26,4 SÓ:1,24</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>3</p> <p>EN:198 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:2,9 SZH:33,2 CK:9,8 SÓ:0,93</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves (10,12) Sertéspörkölt (10,12) Zöldborsófőzelék Kenyér GM Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>10,12</p> <p>EN:555 ZS:9,8 TZS:2,8 FH:19 SZH:91,5 CK:18,2 SÓ:1,22</p>	<p>Sertésraguleves (9,10,12) Burgonyás tészta (10,12) Házi vegyes saláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>9,10,12</p> <p>EN:415 ZS:13,1 TZS:2,2 FH:9,1 SZH:61,2 CK:8,1 SÓ:1,06</p>	<p>Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka Zöldsévgvagdalt (3,10) Petrezselymes rizs (12) Káposztasaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>3,10,12</p> <p>EN:456 ZS:11,5 TZS:1,8 FH:10,2 SZH:75,8 CK:10,2 SÓ:1,09</p>	<p>Kukorica galuska leves (3,9,10,12) Virsl Kelkáposztafőzelék (10,12) Kenyér GM Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>3,9,10,12</p> <p>EN:681 ZS:22,9 TZS:6,5 FH:15,9 SZH:99,6 CK:19,7 SÓ:3,06</p>	<p>Paradicsomleves (9,10,12) Natúr sertészsizlet karajból (10) Pecsenyelé (10,12) Párolt rizs (12) Fűszeres karotta kukoricával (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>9,10,12</p> <p>EN:512 ZS:17,1 TZS:2,2 FH:15,4 SZH:70,1 CK:17,3 SÓ:1,12</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:174 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,3 SZH:26,4 CK:2,8 SÓ:1,13</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:178 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:25,7 CK:2,2 SÓ:1,3</p>	<p>Zöldfűszeres margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:151 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:25,3 CK:1,9 SÓ:0,98</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:180 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,2 CK:2,1 SÓ:1,21</p>	<p>Alma Sós tallér</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>

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2026.11.09.–2026.11.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Rizsital
Kakaós gabonapehely

Allergének:

EN:221
ZS:3,3 TZS:0,4 FH:1,8
SZH:44,8 CK:11,2 SÓ:0,36

Kakaós rizsital
Szamóca extra dzsem
Margarin
Kenyér GM

Allergének:

EN:381
ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,8
SZH:82,3 CK:34,9 SÓ:1,12

Gyümölcsstea
Növényi sajtkrém
Kenyér GM

Allergének:

EN:189
ZS:5,5 TZS:4,3 FH:0,4
SZH:33,7 CK:9,7 SÓ:1,02

Gyümölcsstea
Tojáskrém (3,10)
Kenyér GM

Allergének:
3,10

EN:193
ZS:3,9 TZS:0,7 FH:2,3
SZH:35,4 CK:10,3 SÓ:0,89

Rizsital
Csirkemell sonka
Margarin
Kenyér GM
Paradicsom

Allergének:

EN:298
ZS:5,8 TZS:1,2 FH:4,2
SZH:55,9 CK:9 SÓ:1,56

EBÉD

Zellerkrémleves (9,10,12)
Pirított kenyérkocka
Tarhonyás hús csirkehússal (10,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
9,10,12

EN:424
ZS:11,4 TZS:1,4 FH:12,9
SZH:61,9 CK:7 SÓ:2,22

Zöldségleves (10,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (10,12)
Majorannás burgonyafőzelék (10,12)
Kenyér GM

Allergének:
10,12

EN:409
ZS:10,3 TZS:2,3 FH:11,4
SZH:63,6 CK:4,9 SÓ:1,12

Csirkerağuleves (9,10,12)
Káposztás tészta (10,12)
Alma

Allergének:
9,10,12

EN:426
ZS:8,6 TZS:0,8 FH:10,8
SZH:71,5 CK:26,8 SÓ:0,65

Hamisgulyás (9,10,12)
Vegetáriánus chilis bab (10,12)
Kenyér GM
Gesztenyerúd

Allergének:
9,10,12

EN:417
ZS:7,1 TZS:2,4 FH:14,2
SZH:71 CK:14,3 SÓ:1,42

Fahéjas almaleves (10,12)
Roston halfilé (4,10)
Rizibiz (10,12)
Káposztasaláta (10,12)

Allergének:
4,10,12

EN:516
ZS:16,3 TZS:2,3 FH:20,4
SZH:69,1 CK:27,4 SÓ:0,83

UZSONNA

Magyaros margarinkrém (10)
Kenyér GM
Jégcsapretek

Allergének:
10

EN:152
ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8
SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,18

Zala felvágott
Margarin
Kenyér GM
Zöldpaprika

Allergének:

EN:178
ZS:6,3 TZS:2,1 FH:3,3
SZH:26,1 CK:2,3 SÓ:1,19

Sertéspárizsi
Margarin
Kenyér GM
Salátalevél

Allergének:

EN:174
ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,8
SZH:25,3 CK:2 SÓ:1,24

Növényi sajt készítmény
Margarin
Kenyér GM
Kígyóborka

Allergének:

EN:221
ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7
SZH:31,4 CK:1,9 SÓ:1,53

Mandarin
Pizzás ízű kukoricacsna

Allergének:

EN:110
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2
SZH:22,8 CK:4,4 SÓ:0,38

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 kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.

homm
Hozzávalók Magyarországon

GYERMELI

Univer

DETKI
1983

HA
Házi Arany



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

VESZPRÉM

Glutén-tejmentes étrend- Óvoda

2026.11.16.–2026.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:381 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,8 SZH:82,3 CK:34,9 SÓ:1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>10</p> <p>EN:185 ZS:5 TZS:1,3 FH:0,9 SZH:33,4 CK:9,7 SÓ:1,14</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>4,10</p> <p>EN:226 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,7 SZH:37 CK:11 SÓ:1,04</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:332 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:71,2 CK:25,4 SÓ:1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:210 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:33,6 CK:9,6 SÓ:1,3</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves (10,12) Borsos sertéstokány (10,12) Párolt rizs (12) Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>10,12</p> <p>EN:491 ZS:14,8 TZS:4,1 FH:11,4 SZH:77,1 CK:28 SÓ:1,41</p>	<p>Zöldborsóleves (9,10,12) Húsgombóc (3,10,12) Paradicsommártás (9,10,12) Főtt burgonya (12) Kenyér GM Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>3,9,10,12</p> <p>EN:761 ZS:16,8 TZS:3,8 FH:19,5 SZH:126,6 CK:36,9 SÓ:1,88</p>	<p>Fejtett bableves füstölt hússal (9,10,12) Darásmetélt Eperöntet (10,12) Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>9,10,12</p> <p>EN:526 ZS:12,3 TZS:1,7 FH:12,1 SZH:92,5 CK:10 SÓ:1,29</p>	<p>Zöldségleves (10,12) Zöldségvagdalt (3,10) Burgonyapüré (12) Színes vegyessaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>3,10,12</p> <p>EN:338 ZS:7,5 TZS:1,9 FH:8,5 SZH:56,5 CK:7,3 SÓ:0,7</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka Roston sült csirkemell (10) Mexikói rizs (10,12) Káposztasaláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>10,12</p> <p>EN:430 ZS:10,3 TZS:1,8 FH:23,8 SZH:58,4 CK:8,9 SÓ:1,16</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:171 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:25,9 CK:2,5 SÓ:1,16</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:170 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,26</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:179 ZS:7,3 TZS:2,4 FH:2,6 SZH:25,2 CK:2 SÓ:1,26</p>	<p>Növényi sajtészítmény Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:222 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:31,5 CK:1,9 SÓ:1,56</p>	<p>Vaníliás puding Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:259 ZS:1,9 TZS:0,2 FH:0,7 SZH:58,7 CK:19,9 SÓ:0,99</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

2026.11.23.–2026.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:323 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:67,3 CK:20,9 SÓ:1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajtkekszítmény Margarin Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:253 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,7 SZH:39,3 CK:9,3 SÓ:1,53</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:182 ZS:4,9 TZS:1,3 FH:0,8 SZH:32,9 CK:9,4 SÓ:1,18</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:329 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,7 SZH:69,7 CK:22,7 SÓ:1,11</p>	<p>Gyümölcsstea Édes rögöskrémm vegaföllel Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:200 ZS:5,3 TZS:4 FH:0,7 SZH:36,7 CK:12,6 SÓ:0,81</p>
EBÉD	<p>Kukorica galuska leves (3,9,10,12) Vadas sertésragu (9,10,12) Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN:535 ZS:18,9 TZS:3,3 FH:10,5 SZH:78,3 CK:17,2 SÓ:1,01</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (10,12) Cékla savanyúság (10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:505 ZS:15,3 TZS:5,8 FH:10,2 SZH:76,8 CK:26,5 SÓ:3,09</p>	<p>Brokkolikrémleves (10,12) Pirított kenyérkocka Vegaföl Rögöskrémm Szélesmetélt</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:475 ZS:19,6 TZS:12 FH:5,7 SZH:67,1 CK:5,2 SÓ:1</p>	<p>Tarhonyaleves (10,12) Csirkepörkölt (10,12) Tökfőzelék (12) Kenyér GM Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:607 ZS:9 TZS:1,3 FH:15,8 SZH:109,9 CK:28,2 SÓ:2,42</p>	<p>Paradicsomleves (9,10,12) Roston halfilé (4,10) Rizibizi (10,12) Házi vegyes saláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 4,9,10,12</p> <p>EN:528 ZS:19,5 TZS:2,6 FH:21,7 SZH:64,1 CK:21,2 SÓ:0,88</p>
UZSONNA	<p>Növényi sajtkekrém Kenyér GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:165 ZS:5,5 TZS:4,3 FH:0,7 SZH:27,2 CK:2,7 SÓ:1,03</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:172 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:2,7 SZH:25,1 CK:2 SÓ:1,23</p>	<p>Mandarin Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:80 ZS:2,1 TZS:1,9 FH:1,1 SZH:13,6 CK:9,8 SÓ:0</p>	<p>Gépsonka Margarin Kenyér GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:157 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:25,8 CK:2,4 SÓ:1,41</p>	<p>Növényi sajtkekrém Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:159 ZS:5,5 TZS:4,3 FH:0,4 SZH:26,3 CK:2,3 SÓ:1,02</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 kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás 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

2026.11.30.–2026.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:332 ZS:4,9 TZS:0,9 FH:1 SZH:71,2 CK:25,4 SÓ:1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Növényi sajt készítmény Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:249 ZS:10,1 TZS:7,3 FH:0,5 SZH:38,5 CK:9,3 SÓ:1,52</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:329 ZS:4,6 TZS:1,2 FH:1,7 SZH:69,7 CK:22,7 SÓ:1,11</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,10) Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10</p> <p>EN:222 ZS:6,1 TZS:0,7 FH:4,6 SZH:36,5 CK:10,6 SÓ:1,03</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:208 ZS:6,7 TZS:2,2 FH:3,1 SZH:33,2 CK:9,6 SÓ:1,3</p>
EBÉD	<p>Őszibarack krémleves (10,12) Bácskai rizseshús sertéshússal (10,12) Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:463 ZS:16,1 TZS:4,2 FH:11,4 SZH:67,2 CK:24,7 SÓ:1,38</p>	<p>Sertésraguleves (9,10,12) Tejberizs rizsital Kakaós szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:460 ZS:7,3 TZS:2,1 FH:9,4 SZH:88,3 CK:40 SÓ:0,53</p>	<p>Zöldségleves (10,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék Kenyér GM Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN:617 ZS:6,2 TZS:1,6 FH:20,8 SZH:109,8 CK:30,9 SÓ:1,5</p>	<p>Köménymagleves (10,12) Pirított kenyérkocka Kukoricás csirkeragu (10,12) Párolt rizs (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:456 ZS:15,4 TZS:1,6 FH:14,9 SZH:61,1 CK:3,4 SÓ:1,44</p>	<p>Fokhagyma krémleves (10) Pirított kenyérkocka Bolognai sertésragu (9,10,12) Spagetti Reszelt növényi sajt Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:655 ZS:22,8 TZS:8,4 FH:17 SZH:89,2 CK:23,9 SÓ:1,62</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:170 ZS:5,7 TZS:1,9 FH:3,2 SZH:25,8 CK:2,5 SÓ:1,13</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:173 ZS:6,3 TZS:2 FH:2,9 SZH:25,5 CK:2 SÓ:1,3</p>	<p>Növényi sajtkrém Kenyér GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:161 ZS:5,5 TZS:4,3 FH:0,6 SZH:26,6 CK:2,3 SÓ:1,03</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér GM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:180 ZS:7,2 TZS:2,4 FH:2,9 SZH:25,3 CK:2,1 SÓ:1,24</p>	<p>Vaníliás puding Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:259 ZS:1,9 TZS:0,2 FH:0,7 SZH:58,7 CK:19,9 SÓ:0,99</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételcserét a jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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

