

ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2021.09.27.–2021.10.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:178 ZS:3,8 TZS:2 FH:7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ:0,3	Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Hosszú zsemle <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN:319 ZS:10,6 TZS:3,1 FH:12 SZH:44 CK:8,5 SÓ:2	Vaníliás tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:315 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:50,5 CK:24,3 SÓ:0,6	Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:2,5 TZS:1,3 FH:5,7 SZH:34,1 CK:8 SÓ:1	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:197 ZS:3,5 TZS:1,5 FH:5,4 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,8			
EBÉD	Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:386 ZS:6,9 TZS:1,6 FH:17,6 SZH:62,1 CK:24,9 SÓ:1,3	Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt Szilva <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN:465 ZS:15,6 TZS:5,5 FH:19,7 SZH:60 CK:19,3 SÓ:2,2	Tejfőlés zöldbaleves Pincepörkölt Vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:498 ZS:21 TZS:5,7 FH:17,4 SZH:54 CK:7,1 SÓ:1,5	Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11 EN:786 ZS:28,9 TZS:7,6 FH:33,3 SZH:92,7 CK:16,1 SÓ:2,9	Pestós zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12 EN:542 ZS:24 TZS:6,1 FH:25,5 SZH:55 CK:1,8 SÓ:0,5			
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:192 ZS:6,7 TZS:3,8 FH:4,7 SZH:26,7 CK:1 SÓ:1	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,2 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,2	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:191 ZS:6 TZS:1,9 FH:6,1 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,3	Olasz felvágott Margarin Császárszemes Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:230 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:30,5 CK:1,7 SÓ:1,1	Mese fit Detki keksz Narancs <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN:254 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,1 SZH:37,5 CK:17,5 SÓ:0,2			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2021.10.04.–2021.10.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:48,4 CK:23 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 198 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,3 SZH:34,9 CK: 8,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 12 TZS: 6,6 FH:8,4 SZH:46,7 CK: 27,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 223 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,5 SZH:38,2 CK: 8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,6 CK: 7,6 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:565 ZS: 15 TZS: 3,3 FH: 19,2 SZH:83,8 CK:23,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Őszibarackbefőtt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 541 ZS: 19,3 TZS: 4,2 FH: 19,2 SZH:70 CK: 15,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 527 ZS: 24,5 TZS: 7,9 FH:17 SZH:53,8 CK: 23,7 SÓ: 4,4</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 412 ZS: 11,8 TZS: 2,4 FH: 9,6 SZH:61,3 CK: 17,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Mentás zöldborsó krémleves Leves gyöngy Csikós sertés tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 576 ZS: 26,8 TZS: 8,7 FH: 19,1 SZH: 62,2 CK: 1,8 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 208 ZS: 5,3 TZS: 2 FH:8 SZH:30,6 CK: 1,6 SÓ: 1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Cíllagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2021.10.11.–2021.10.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK:16,2 SÓ: 0,3	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 209 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 3,9 SZH:34,2 CK: 8,1 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 224 ZS: 4,1 TZS: 0,9 FH:5,9 SZH:37,6 CK: 8,3 SÓ: 0,8	Tejbedara Fahéjas szórát <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 262 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:45,1 CK: 29,5 SÓ: 0,3	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 200 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH: 34,2 CK: 7,6 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Szőlő <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN:577 ZS: 24,5 TZS: 6,1 FH: 16,9 SZH:68,2 CK:18,8 SÓ: 1,4	Fahéjas almaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 490 ZS: 12,7 TZS: 2,8 FH: 17,2 SZH:75,8 CK: 21 SÓ: 0,2	Csirke raguleves Dejós morzsás nudli Barackvelő Kivi <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 650 ZS: 12,2 TZS: 1,4 FH:22,8 SZH:91,2 CK: 27,1 SÓ: 1,5	Húsleves Mexikói bab sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 452 ZS: 12,6 TZS: 3,6 FH: 23,8 SZH:60,4 CK: 4,6 SÓ: 1,8	Almalé 100%-os Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 484 ZS: 10 TZS: 1,4 FH: 22,9 SZH: 75 CK: 28,9 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN:180 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:27,9 CK:0,9 SÓ: 1	Trappista sajtszelet Margarin Szezámagos zsemle Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 235 ZS: 9,3 TZS: 4,5 FH: 9,2 SZH:27,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 195 ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2	Baromfi párizsi Margarin Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 181 ZS: 5 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH:27,4 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Citillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a szolgáltatók végző munkatársainkkal! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2021.10.18.–2021.10.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Sajtkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 213 ZS: 4,5 TZS: 1,9 FH: 7 SZH:35,3 CK: 8,3 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 210 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH:7,3 SZH:34,1 CK: 8,2 SÓ: 1	Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 337 ZS: 10 TZS: 5,6 FH:10,1 SZH:47,6 CK: 21,9 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 32,8 CK: 7,6 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:583 ZS: 21 TZS: 5,6 FH: 17,8 SZH:70,5 CK:24,1 SÓ: 2,2	Magyaros gombaleves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 619 ZS: 17 TZS: 6,5 FH: 23,8 SZH:85,9 CK: 12,5 SÓ: 2	Palócleves Mákos metélt Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 614 ZS: 22,1 TZS: 5,6 FH:20,1 SZH:80,2 CK: 30,4 SÓ: 0,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 489 ZS: 13 TZS: 3,5 FH: 16,8 SZH:72,2 CK: 24 SÓ: 1	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Kukoricapelyhes rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 698 ZS: 28,2 TZS: 6,8 FH: 23,8 SZH: 84,2 CK: 5,9 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:180 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:22,6 CK:1,1 SÓ: 0,9	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 234 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,2 SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 193 ZS: 5,5 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2021.10.25.–2021.10.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:274 ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6 SZH:33,2 CK:10 SÓ: 1,2	Kakaós tej Teavaj Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12 EN: 218 ZS: 6,1 TZS: 2,7 FH: 6,9 SZH:32,9 CK: 7,5 SÓ: 0,8	Tej Méz Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 311 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:52,1 CK: 26,7 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 197 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,8		
EBÉD	Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:529 ZS: 20,1 TZS: 6 FH: 16,9 SZH:67,1 CK:12,5 SÓ: 1,3	Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 547 ZS: 29,5 TZS: 9,4 FH: 24,3 SZH:44,9 CK: 9,3 SÓ: 1,9	Gulyásleves Szilvátólételes gombóc Fahéjas szórát Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 777 ZS: 19,5 TZS: 3,4 FH: 21,3 SZH:133,4 CK: 40,2 SÓ: 1,3	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 543 ZS: 21,1 TZS: 5,8 FH: 21,1 SZH:59 CK: 1,9 SÓ: 2	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Vitaminaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 622 ZS: 10,6 TZS: 1,9 FH: 26,3 SZH: 104,4 CK: 30,6 SÓ: 0,4		
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN:196 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:27,8 CK:1 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 175 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 198 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,8 SZH:27,3 CK: 1,1 SÓ: 1	Müzli szelet Kivi <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2 SZH: 25,3 CK: 18,5 SÓ: 0,1		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjé a szolgáltatókunknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.