

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2022.05.02.–2022.05.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:314  
ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2  
SZH:47    CK:26,4    SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,7,12

EN: 203  
ZS: 2,6    TZS: 1,5    FH: 8,1  
SZH:35,1    CK: 7,6    SÓ: 0,9

Gyümölcsstea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 216  
ZS: 4,9    TZS: 1    FH:5,9  
SZH:34,2    CK: 8    SÓ: 0,9

Tej  
Mogyorós krém  
Zsúrkenyér

Allergének:  
1,6,7,8

EN: 337  
ZS: 10    TZS: 5,6    FH: 10,1  
SZH:47,6    CK: 21,9    SÓ: 0,8

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 190  
ZS: 3    TZS: 1,6    FH: 6,1  
SZH: 33,2    CK: 8,1    SÓ: 0,9

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves  
Tarhonyás hús  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10

EN:429  
ZS: 17,6    TZS: 5,2    FH: 17,6  
SZH:47,6    CK:6,9    SÓ: 1,1

Lebbencsleves  
Svéd húsgolyó  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 410  
ZS: 14,1    TZS: 3    FH: 16,9  
SZH:49,6    CK: 7,6    SÓ: 2,5

Tárkonyos zöldségleves  
Mákos guba  
Meggyes öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 517  
ZS: 14,4    TZS: 3,7    FH:13,9  
SZH:78,8    CK: 36    SÓ: 0,8

Tojásleves  
Zöldborsós sertésragu  
Párolt rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1,3

EN: 530  
ZS: 22,6    TZS: 5,8    FH: 17,8  
SZH:63,2    CK: 10,3    SÓ: 1,3

Almás szilvakrémeles  
Pincepörkölt  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 392  
ZS: 12,7    TZS: 3,8    FH: 13,3  
SZH: 52,8    CK: 23,2    SÓ: 1,1

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6,10

EN:193  
ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4  
SZH:25,9    CK:0,4    SÓ: 1

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1

EN: 217  
ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH: 6,7  
SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,1

Vajkrém  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 194  
ZS: 6,9    TZS: 3,8    FH:5,1  
SZH:27,2    CK: 1,7    SÓ: 0,8

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN: 170  
ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 7  
SZH:26,7    CK: 0,5    SÓ: 1,3

Alma  
Korpás pogácsa

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 232  
ZS: 9    TZS: 4,4    FH: 5  
SZH: 32,5    CK: 8,1    SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Debrecen

Óvoda

2022.05.09.–2022.05.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Kakaós tej Fatörzs kifli	Gyümölcs tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 207 ZS: 4,2 SZH:33,5 TZS: 0,6 CK: 7,9 FH: 7,4 SÓ: 0,9	EN: 233 ZS: 2,8 SZH:40,9 TZS: 1,6 CK: 10,7 FH:8,4 SÓ: 0,7	EN: 319 ZS: 6,7 SZH:50,3 TZS: 3,6 CK: 25,4 FH: 10,3 SÓ: 0,6	EN: 220 ZS: 6,6 SZH: 33,7 TZS: 3,8 CK: 8,1 FH: 4,8 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Kenyérkocka Leccsós sertésragu Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés spagetti	Tarhonyaleves Rakott karfiol	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék	Paradicsomleves Csirkemáj rizottó Csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:501 ZS: 19,7 SZH:61,5 TZS: 6 CK:3,3 FH: 17,1 SÓ: 0,7	EN: 477 ZS: 19,7 SZH:51,9 TZS: 8,5 CK: 3,6 FH: 19 SÓ: 0,7	EN: 369 ZS: 19,5 SZH:29,1 TZS: 6 CK: 2,4 FH:15,1 SÓ: 0,2	EN: 280 ZS: 10,3 SZH:34,3 TZS: 3,1 CK: 1,2 FH: 9,9 SÓ: 1,3	EN: 425 ZS: 12,8 SZH: 61,1 TZS: 2,1 CK: 16,7 FH: 15,7 SÓ: 1,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek	Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:179 ZS: 4,7 SZH:27,6 TZS: 2,8 CK:0,9 FH: 5,1 SÓ: 0,9	EN: 195 ZS: 4,6 SZH:30,6 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: 159 ZS: 2,7 SZH:26,1 TZS: 1,5 CK: 0,9 FH:5,8 SÓ: 0,8	EN: 195 ZS: 5,7 SZH:26,5 TZS: 1,6 CK: 0,4 FH: 6,4 SÓ: 1,2	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetét 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2022.05.16.–2022.05.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7,12

EN:210  
ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,7  
SZH:37,4 CK:8,4 SÓ: 0,8

Tej  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 299  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5  
SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,2

Tejeskávé  
Kuglóf

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 315  
ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH:9,7  
SZH:50 CK: 26,8 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Póréhagymás túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 202  
ZS: 3 TZS: 1,8 FH: 7,8  
SZH:33,8 CK: 7,7 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,12

EN: 212  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2  
SZH: 33,4 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves  
Főtt sertés szelet  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN:434  
ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH: 16,8  
SZH:55,6 CK:15,7 SÓ: 0

Magyaros gombaleves  
Dinó szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 485  
ZS: 15,4 TZS: 2,9 FH: 19,6  
SZH:64,1 CK: 9,6 SÓ: 1,3

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 484  
ZS: 18,1 TZS: 5,6 FH:15  
SZH:64 CK: 19 SÓ: 1,3

Májgaluska leves  
Szilvalekváros derelye  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 767  
ZS: 16,7 TZS: 1 FH: 21,1  
SZH:127,9 CK: 21,1 SÓ: 1,2

Újhagymás burgonyakrémleves  
Bazsalikomos paradicsomos  
penne tészta  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 491  
ZS: 17,6 TZS: 5,8 FH: 16,1  
SZH: 65,4 CK: 12 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Póréhagyma

Allergének:  
1,6,10

EN:198  
ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,7  
SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 1

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 223  
ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 6,9  
SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1,6

EN: 191  
ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH:6,4  
SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Edami sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7

EN: 216  
ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 9,1  
SZH:28,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4

Túró desszert  
Alma

Allergének:  
6,7

EN: 113  
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8  
SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0

Allergének:

EN:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Debrecen

Óvoda

2022.05.23.–2022.05.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kifli	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Búzakorpás diákrúd	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:235 ZS: 3,9    TZS: 2    FH: 10,1 SZH:35,7    CK:10,3    SÓ: 0,8	EN: 307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK: 26    SÓ: 1,2	EN: 193 ZS: 2,8    TZS: 1,4    FH:7,2 SZH:33,3    CK: 8    SÓ: 0,9	EN: 297 ZS: 4,8    TZS: 2,7    FH: 10,8 SZH:49    CK: 22,5    SÓ: 1	EN: 200 ZS: 3,6    TZS: 1,4    FH: 5,9 SZH: 33,1    CK: 7,8    SÓ: 0,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Köménymagleves Kenyérkocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag	Hamis gulyásleves Kakaós piskóta kocka Vaniliás sodó	Daragaluska leves Füstölt főtt lapocka kocka Sárgaborsó főzelék	Limonádé Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:467 ZS: 15,2    TZS: 2,4    FH: 19 SZH:62,3    CK:1,2    SÓ: 1,6	EN: 370 ZS: 15,3    TZS: 3,7    FH: 13,8 SZH:42,4    CK: 12,4    SÓ: 0,4	EN: 435 ZS: 9,7    TZS: 2,4    FH:13,8 SZH:70    CK: 35,3    SÓ: 0,4	EN: 362 ZS: 13,7    TZS: 3    FH: 21,3 SZH:38,3    CK: 0,3    SÓ: 1,5	EN: 483 ZS: 16,9    TZS: 4,1    FH: 17,8 SZH: 64,4    CK: 20,9    SÓ: 1,1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Müzli szelet Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:191 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:26,6    CK:1    SÓ: 1	EN: 172 ZS: 3    TZS: 0,8    FH: 7,4 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,1	EN: 236 ZS: 7,7    TZS: 4    FH:9,2 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,1	EN: 192 ZS: 6,2    TZS: 2,1    FH: 6,2 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,2	EN: 110 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,4 SZH: 21    CK: 14,2    SÓ: 0,1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Kukoricapehely	Gyümölcsstea Vajkrém Szezámagos zsemle Kígyóborka	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:271 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2 SZH:36    CK:15,4    SÓ: 0,7	EN: 176 ZS: 3,2    TZS: 1,9    FH: 7,3 SZH:25,7    CK: 11    SÓ: 0,6	EN: 237 ZS: 8,1    TZS: 4,1    FH:5,4 SZH:35,1    CK: 8,4    SÓ: 0,9	EN: 200 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 8 SZH:33,8    CK: 7,6    SÓ: 0,7	EN: 195 ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 6,8 SZH: 33,4    CK: 7,6    SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta	Sárgaborsóleves kolbásszal Darás metélt Baracköntet	Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag	Édes gyökekréMLEVES Leves gyöngy Húsos paella Csemegeuborka		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:412 ZS: 20,8    TZS: 8    FH: 17,4 SZH:34,4    CK:3,2    SÓ: 2,6	EN: 537 ZS: 25,4    TZS: 7,4    FH: 20,6 SZH:52,1    CK: 10,1    SÓ: 1,5	EN: 609 ZS: 18,1    TZS: 3,9    FH:19,3 SZH:83,3    CK: 13,8    SÓ: 0,8	EN: 272 ZS: 7,5    TZS: 2,3    FH: 9,6 SZH:35,3    CK: 10,5    SÓ: 0,2	EN: 533 ZS: 25,8    TZS: 8,4    FH: 18,8 SZH: 55,2    CK: 6,2    SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:185 ZS: 2,9    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH:30,9    CK:1,2    SÓ: 0,8	EN: 198 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4 SZH:27,5    CK: 1,2    SÓ: 1	EN: 198 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH:6,1 SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 5,5    TZS: 1,5    FH: 7,1 SZH:30,9    CK: 0,7    SÓ: 1,2	EN: 210 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 4,3 SZH: 25,9    CK: 7,1    SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	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. Rákkfélék; 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.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.