

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Budapest

Óvodás

2021. 05. 03.–2021. 05. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Fonott kalács	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 9,6    TZS: 5,3    FH: 10,2 SZH:46,7    CK:21,2    SÓ: 0,9	EN: 235 ZS: 8,1    TZS: 4,1    FH: 5,2 SZH:34,8    CK: 8,4    SÓ: 0,9	EN: 209 ZS: 5,6    TZS: 0,7    FH:3,9 SZH:34,2    CK: 8,1    SÓ: 0,9	EN: 309 ZS: 6,3    TZS: 3,4    FH: 9,6 SZH:49,5    CK: 23,5    SÓ: 0,6	EN: 208 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6 SZH: 32,9    CK: 7,6    SÓ: 0,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Köménymag leves Pirított zsemlekocka Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka	Magyaros zöldborsóleves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirke raguleves Káposztás kocka Mandarin	Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya	Zöldség krémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Zöldséges rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:556 ZS: 23,4    TZS: 5,7    FH: 18,3 SZH:58,2    CK:3,1    SÓ: 2,4	EN: 571 ZS: 14,5    TZS: 2,9    FH: 23,8 SZH:79,7    CK: 2,1    SÓ: 3,1	EN: 468 ZS: 11,7    TZS: 1,6    FH:20,6 SZH:69,2    CK: 18,3    SÓ: 0,8	EN: 510 ZS: 18,6    TZS: 4,7    FH: 20,1 SZH:62,1    CK: 12,3    SÓ: 0,4	EN: 642 ZS: 28,9    TZS: 6,7    FH: 19 SZH: 73,2    CK: 6,8    SÓ: 1,2	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 6,2    TZS: 0    FH: 7,1 SZH:30,4    CK:0,7    SÓ: 1	EN: 203 ZS: 7,5    TZS: 2,6    FH: 6,3 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,2	EN: 267 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH:11,5 SZH:30,2    CK: 0,7    SÓ: 1,3	EN: 170 ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 7 SZH:26,7    CK: 0,5    SÓ: 1,3	EN: 113 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,8 SZH: 16    CK: 14,9    SÓ: 0	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel 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!

Budapest

Óvodás

2021. 05. 10.–2021. 05. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Lekváros táska	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Kifli	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<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:286 ZS:10,7 TZS:5,7 FH:8,9 SZH:34,8 CK:19,6 SÓ:0,5	EN:307 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:51,2 CK:26 SÓ:1	EN:193 ZS:2,8 TZS:1,4 FH:7,2 SZH:33,3 CK:8 SÓ:0,9	EN:289 ZS:4,1 TZS:2,2 FH:10,5 SZH:48,3 CK:22,3 SÓ:0,8	EN:201 ZS:3,5 TZS:1,5 FH:5,4 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Álfordi tésztaleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Bolognai Spagetti Reszelt sajt Banán	Legényfogó leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát	Vajas galuska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Lilakáposzta saláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:420 ZS:13,9 TZS:2,7 FH:16,1 SZH:57,1 CK:8,3 SÓ:1,5	EN:627 ZS:25,6 TZS:8,7 FH:22,8 SZH:75 CK:33 SÓ:2,1	EN:726 ZS:19,6 TZS:3,7 FH:21,4 SZH:119,9 CK:28,7 SÓ:1,4	EN:657 ZS:24,3 TZS:6,9 FH:27,1 SZH:73,9 CK:0,9 SÓ:3,5	EN:451 ZS:13,8 TZS:2,6 FH:21,4 SZH:60,8 CK:23,6 SÓ:0,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Olasz felvágott Zsemle Jégcsapretek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Pritamin paprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:181 ZS:4,2 TZS:2,3 FH:7,4 SZH:26,7 CK:1,3 SÓ:0,9	EN:199 ZS:3,6 TZS:0,9 FH:7,1 SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,1	EN:269 ZS:10,3 TZS:5,7 FH:11,5 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ:1,8	EN:192 ZS:6 TZS:1,9 FH:6,1 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,4	EN:233 ZS:9,2 TZS:5,6 FH:8,2 SZH:28,4 CK:2,6 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. Csillagfürt; 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.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvodás

2021. 05. 17.–2021. 05. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Sajtos rúd	Tea Körözött Félbarna kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 1,1	EN: 207 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 3,9 SZH:26,1    CK: 7,2    SÓ: 1,4	EN: 202 ZS: 2,7    TZS: 1,5    FH:7,9 SZH:34,8    CK: 7,6    SÓ: 0,9	EN: 310 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 10 SZH:49    CK: 23,4    SÓ: 0,6	EN: 211 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,3    CK: 7,6    SÓ: 0,9	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés gulyásleves Dejós tészta Narancs	Gombaleves Francia rakott burgonya sertés hússal Tavaszi saláta	Paradicsomleves Hal fasírt Kukoricás rizs Tzatziki saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:479 ZS: 23,8    TZS: 7,3    FH: 18,8 SZH:43,2    CK:3,4    SÓ: 4,7	EN: 547 ZS: 19,8    TZS: 4,6    FH: 20,8 SZH:67,5    CK: 7,3    SÓ: 3,5	EN: 599 ZS: 20,1    TZS: 4    FH:20,8 SZH:81,5    CK: 27,3    SÓ: 0,2	EN: 415 ZS: 15,5    TZS: 5,1    FH: 16,5 SZH:47,5    CK: 5,9    SÓ: 1,5	EN: 519 ZS: 13,6    TZS: 2,6    FH: 21,4 SZH: 75,9    CK: 14,8    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Zöldfűszeres vajkrém Zsemle Jégcsapretek	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répakarika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:176 ZS: 6,4    TZS: 0,2    FH: 6,5 SZH:21,4    CK:0,3    SÓ: 0,9	EN: 211 ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH: 5,4 SZH:30,8    CK: 1,3    SÓ: 1	EN: 200 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH:6,3 SZH:25,9    CK: 0,4    SÓ: 1,2	EN: 186 ZS: 4,2    TZS: 2,3    FH: 7,5 SZH:28    CK: 1,3    SÓ: 1	EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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

Budapest

Óvodás

2021. 05. 24.–2021. 05. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

EN: 299  
ZS: 12    TZS: 6,6    FH: 8,4  
SZH:35,7    CK: 16,7    SÓ: 0,5

Tea  
Zöldfűszeres sajtkrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 208  
ZS: 3,9    TZS: 2,2    FH:7,2  
SZH:34,6    CK: 8,4    SÓ: 1,1

Karamellás tej  
Briós

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 310  
ZS: 7    TZS: 3,9    FH:10,1  
SZH:48,7    CK: 24,5    SÓ: 0,6

Tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 201  
ZS: 3,5    TZS: 1,5    FH: 5,4  
SZH: 34,1    CK: 8,8    SÓ: 0,8

Allergének:

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

Allergének:

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

EBÉD

ÜNNEP

Reszelt tésztalevés  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs  
Csemege uborka

Allergének:  
1,9,10

EN: 492  
ZS: 20,6    TZS: 5    FH: 17,1  
SZH:58,4    CK: 3,8    SÓ: 2,3

Lencselevés  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Túrós tészta  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 629  
ZS: 17    TZS: 6,3    FH:26,3  
SZH:86,6    CK: 6,2    SÓ: 1

Csontleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,6,9,10,12

EN: 517  
ZS: 17,7    TZS: 4,6    FH: 19  
SZH:66    CK: 4,8    SÓ: 3,2

Brokkoli krémleves  
Leves gyöngy  
Csirkemell Sajtmártással  
Sárgarépás rizs

Allergének:  
1,3,7

EN: 469  
ZS: 16,9    TZS: 5,7    FH: 25,9  
SZH: 52,1    CK: 2,3    SÓ: 0,6

Allergének:

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

Allergének:

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

UZSONNA

Reszelt sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 248  
ZS: 10,4    TZS: 5,9    FH: 10,9  
SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,4

Baromfi párizsi  
Margarin  
Szezámagos zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,6,11

EN: 193  
ZS: 6,2    TZS: 1,1    FH:7  
SZH:27,8    CK: 0,6    SÓ: 1,1

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,6

EN: 169  
ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 7  
SZH:26,6    CK: 0,5    SÓ: 1,2

Mese fit Detki keksz  
Mandarin

Allergének:  
1,5,6,7,8

EN: 224  
ZS: 7,1    TZS: 3,3    FH: 3,6  
SZH: 34,7    CK: 18,7    SÓ: 0,2

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

Budapest

Óvodás

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Fahéjas csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:355  
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1  
SZH:51 CK:30,7 SÓ: 0,5

Tea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

EN: 205  
ZS: 2,7 TZS:1,5 FH: 8,2  
SZH:35,2 CK: 7,6 SÓ:0,9

Tea  
Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 214  
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH:4,1  
SZH:35 CK:8,1 SÓ: 0,9

Tej  
Sárgabarack 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: 1,1

Tea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

EN: 210  
ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 7,5  
SZH: 34 CK:8,4 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbaleves  
Tarhonyás sertés húsz  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:463  
ZS: 21 TZS: 5,6 FH: 18,9  
SZH:47,1 CK:4,6 SÓ: 2,1

Kukorica daragaluska leves  
Csirke fasírt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 498  
ZS: 14,3 TZS: 2 FH:23,9  
SZH:65,3 CK:0,7 SÓ: 3,8

Sertés raguleves  
Mákos Nudli  
Banán

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 782  
ZS: 20,4 TZS:4 FH:20,8  
SZH:105,6 CK: 45,1 SÓ:1,7

Tojásleves  
Zöldborsós csirke ragu  
Párolt rizs  
Csemege uborka

Allergének:  
1,4,7,12

EN: 561  
ZS: 15 TZS: 3,9 FH:17,4  
SZH:84,6 CK:29,2 SÓ: 1

Szilvaleves  
Panírozott halrudacska  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,4,7,12

EN: 561  
ZS: 15 TZS: 3,9 FH:17,4  
SZH: 84,6 CK:3,2 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóuborka

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

Reszelt sajt  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN: 265  
ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3  
SZH:29,8 CK:0,7 SÓ: 1,3

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 196  
ZS:5,7 TZS: 1,9 FH:6,6  
SZH:27,7 CK:0,4 SÓ: 1,1

Gyümölcs joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 250  
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH:7,5  
SZH: 44 CK:16,1 SÓ: 0,7

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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel 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.