

Nagykovács

Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tej Kifli Margarin		Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 253 ZS: 5,9 SZH: 35,8	EN: 225 ZS: 6,6 SZH: 34,9	EN: 212 ZS: 4,6 SZH: 33,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 2,6 CK: 10,3 SÓ: 0,8	TZS: 3,8 CK: 8,1 SÓ: 1	TZS: 1,4 CK: 7,6 SÓ: 0,8	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 10,1	FH: 4,8	FH: 6,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

MUNKASZÜNETI NAP	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácskai rizesshús Csemegeuborka	Frankfurti leves Túrós gombóc Porcukor szórat	Újhagymás burgonyakrémeves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 493 ZS: 18,9 SZH: 64	EN: 738 ZS: 22,9 SZH: 108,4	EN: 509 ZS: 15,9 SZH: 61,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 5,8 CK: 19 SÓ: 1,3	TZS: 7 CK: 25,5 SÓ: 2,7	TZS: 5,7 CK: 6,8 SÓ: 1	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 15,7	FH: 18,9	FH: 28,7	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

		Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Háztartási keksz Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 197 ZS: 6,5 SZH: 26,8	EN: 203 ZS: 7,3 SZH: 27	EN: 111 ZS: 1,2 SZH: 22,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 2,3 CK: 0,6 SÓ: 1,2	TZS: 2,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	TZS: 0,5 CK: 10,7 SÓ: 0,2	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 6,4	FH: 6,2	FH: 2,2	FH: SÓ:	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. 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 étkezéstést 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.

Nagykovács

Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fatörzs kifli	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Margarin Kifli	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,6	EN: 175 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 3,8 SZH:34,5 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: 200 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:8 SZH:33,8 CK: 7,6 SÓ: 0,7	EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	EN: 205 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH: 33,3 CK: 8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs Mandarin	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<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> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:480 ZS: 15,4 TZS: 3,1 FH: 17,9 SZH:66,2 CK:11,1 SÓ: 0,9	EN: 466 ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 16,4 SZH:64 CK: 18,3 SÓ: 0,9	EN: 456 ZS: 14,9 TZS: 5,2 FH:17,4 SZH:59,7 CK: 29,8 SÓ: 0,3	EN: 440 ZS: 14,1 TZS: 3,1 FH: 23,5 SZH:53,6 CK: 0,5 SÓ: 1,9	EN: 557 ZS: 16,6 TZS: 4,5 FH: 19,4 SZH: 81,4 CK: 33,3 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Pulykasonka Margarin Zsemle Zöldpaprika	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Piskóta szelet Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:196 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:27,8 CK:1 SÓ: 1	EN: 215 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,5 SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 193 ZS: 3,7 TZS: 1 FH:7,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 199 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 130 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2 SZH: 20,6 CK: 16,2 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 munkatársainknál! 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.

Nagykovácsi

Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóborka	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<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: 300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK: 22,5 SÓ: 1,1	EN: 238 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH:5,3 SZH:37,8 CK: 8,4 SÓ: 1	EN: 207 ZS: 2,4 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:37,6 CK: 11,6 SÓ: 0,7	EN: 203 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 33,6 CK: 8 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Édes-savanyú csirkecsikok Bulgur	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta	Nyírségi gombócleves Darás metélt Gyümölcsöntet Alma	Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya fél adag	Édes gyökekrémleves Píritott napraforgómag Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:503 ZS: 12 TZS: 2,5 FH: 20 SZH:68 CK:12,8 SÓ: 1,2	EN: 501 ZS: 22,7 TZS: 7,1 FH: 20,5 SZH:49,3 CK: 8,1 SÓ: 2,1	EN: 576 ZS: 18,5 TZS: 5,2 FH:19,3 SZH:80,3 CK: 20,8 SÓ: 0,3	EN: 295 ZS: 8,3 TZS: 2,7 FH: 9,9 SZH:38,4 CK: 12,7 SÓ: 0,2	EN: 676 ZS: 29,9 TZS: 7,1 FH: 20,1 SZH: 77,3 CK: 7,1 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Pizzás csiga		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:147 ZS: 3,1 TZS: 1,6 FH: 6,3 SZH:21,9 CK:0,9 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: 214 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2	EN: 157 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH: 19,3 CK: 1,9 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

Nagykovács

Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér	Tejeskávé Sajtos kifli	Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<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: 222 ZS: 6,2 SZH:34,3 TZS: 2,2 CK: 7,8 FH: 6,1 SÓ: 1,4	EN: 272 ZS: 4,5 SZH:44,4 TZS: 2,6 CK: 19,9 FH:9,5 SÓ: 0,8	EN: 194 ZS: 3,1 SZH:34,3 TZS: 1,4 CK: 8,1 FH: 6 SÓ: 1	EN: 207 ZS: 4,6 SZH: 33,4 TZS: 0,9 CK: 8 FH: 5,4 SÓ: 0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Gyümölcsleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka	Kakukkfűves hagymakrémleves Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs	Zöldségleves Bakonnyi sertésragu Bulgur		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:486 ZS: 17,3 SZH:67,1 TZS: 5,1 CK:19,5 FH: 15 SÓ: 2,1	EN: 541 ZS: 23 SZH:58,8 TZS: 8,3 CK: 7,6 FH: 23,9 SÓ: 1	EN: 476 ZS: 18,4 SZH:54 TZS: 5,4 CK: 7,1 FH:17,5 SÓ: 1,5	EN: 605 ZS: 21,4 SZH:71,4 TZS: 5,8 CK: 12,8 FH: 26,6 SÓ: 1,4	EN: 494 ZS: 20,9 SZH: 47,5 TZS: 6 CK: 0,6 FH: 17,8 SÓ: 0,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Zsemle	Nápolyi Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 6,7 SZH:26,7 TZS: 3,8 CK:1 FH: 4,7 SÓ: 1	EN: 215 ZS: 7,8 SZH:26,1 TZS: 4,2 CK: 0,4 FH: 8,6 SÓ: 1,2	EN: 191 ZS: 6 SZH:27,1 TZS: 1,9 CK: 0,4 FH:6,1 SÓ: 1,3	EN: 213 ZS: 6,4 SZH:30,2 TZS: 2,1 CK: 0,7 FH: 6,8 SÓ: 1,2	EN: 145 ZS: 7,4 SZH: 17,4 TZS: 3,6 CK: 11,2 FH: 1,7 SÓ: 0	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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértedet 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.

Nagykovácsi

Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 195 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH:34,9 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4 TZS: 0,4 FH: 8 SZH:37,7 CK: 8,2 SÓ: 0,8</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>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:548 ZS: 15,8 TZS: 3,4 FH: 19,8 SZH:77,4 CK:16 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 470 ZS: 19,1 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH:54,7 CK: 6,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 467 ZS: 22,1 TZS: 5 FH:16,1 SZH:49,8 CK: 2,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Paradicsomleves Kukoricapelyhes csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 550 ZS: 10,8 TZS: 1,4 FH: 26,1 SZH:83,1 CK: 16,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 558 ZS: 24,5 TZS: 8,7 FH: 19,3 SZH: 62,2 CK: 2 SÓ: 0,3</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka</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>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 176 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH:7,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.