

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Füzesabony

Alsós

2021. 03. 01.–2021. 03. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Gabonagolyó

Allergének:  
1,6,7

EN:256  
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2  
SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
rzsemle

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 258  
ZS: 7,2 TZS: 3,4 FH: 7  
SZH:39,5 CK: 11 SÓ: 0,8

Karamellás tej  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

EN: 307  
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9  
SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6

Tea  
Pritaminos vajkrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 242  
ZS: 5,8 TZS: 3,5 FH: 5,7  
SZH:40 CK: 8,3 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN: 236  
ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,6  
SZH: 38,1 CK: 7,6 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros burgonyaleves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:623  
ZS: 20,5 TZS: 4 FH: 23,3  
SZH:80,3 CK:17,9 SÓ: 2,9

Újhagymás lencseleves  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 530  
ZS: 17,9 TZS: 4,8 FH: 21,4  
SZH:69,9 CK: 10,8 SÓ: 1,9

Húsleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 724  
ZS: 28,9 TZS: 8,4 FH:24,3  
SZH:85 CK: 3,9 SÓ: 2,6

Vajas galuska leves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,7,10,12

EN: 686  
ZS: 24,9 TZS: 9,8 FH: 20,3  
SZH:89,5 CK: 14,3 SÓ: 3,9

Brokkoli krémleves  
Leves gyöngy  
Grillfűszeres csirkemell  
Snidlinges rizs  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 663  
ZS: 23,5 TZS: 5,9 FH: 33,5  
SZH: 78,7 CK: 8,7 SÓ: 2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:210  
ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2  
SZH:33,5 CK:1,3 SÓ: 1,3

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN: 207  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4  
SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN: 233  
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8  
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Trappista sajtszelet  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1,7

EN: 274  
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,6  
SZH:31,1 CK: 0,5 SÓ: 2

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



Füzesabony

Alsós

2021. 03. 08.–2021. 03. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Fahéjas csíga

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

EN: 246  
ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,5  
SZH:41 CK: 7,7 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,12

EN: 242  
ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,4  
SZH:38,3 CK: 7,9 SÓ: 0,8

Tej  
Szilva extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 326  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3  
SZH:53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,7,12

EN: 237  
ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,2  
SZH: 40,4 CK: 8,5 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Mexikói sertésragu  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,3

EN:691  
ZS: 32,8 TZS: 8 FH: 21,1  
SZH:76,3 CK:12,4 SÓ: 1,1

Csontleves  
Szezámagos csirke fasírt  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,11,12

EN: 492  
ZS: 13,5 TZS: 2,7 FH: 11  
SZH:74,7 CK: 3,1 SÓ: 2,3

Tárkonyos csirke raguleves  
Túrós gombóc  
Édes tejföl

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 745  
ZS: 15,5 TZS: 4,7 FH:28,3  
SZH:117,5 CK: 24,2 SÓ: 2,2

Zellerleves  
Sertés pörkölt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN: 740  
ZS: 25,9 TZS: 6,4 FH: 32,7  
SZH:84,1 CK: 0,8 SÓ: 3,7

Körteleves  
Panírozott hal rudacska  
Zöldséges bulgur  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 830  
ZS: 31 TZS: 6 FH: 23,7  
SZH: 101,9 CK: 32,6 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóuborka

Allergének:  
1,6,10

EN:250  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5  
SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4

Eidami sajt  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 245  
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1  
SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 249  
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:7,9  
SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 236  
ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 8,5  
SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Gyümölcs joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 225  
ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7  
SZH: 38,2 CK: 15,3 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. 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 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!

Füzesabony

Alsós

2021. 03. 15.–2021. 03. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP	Tej Briós	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 267 ZS: 7 SZH:37,7	EN: 273 ZS: 6,3 SZH:43,2	EN: 256 ZS: 4,7 SZH:41,2	EN: 239 ZS: 3,3 SZH: 38,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: FH: SÓ:	TZS: 3,9 CK: 13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	TZS: 1,4 CK: 10,1 FH:7,2 SÓ: 1,1	TZS: 2,2 CK: 23,2 FH: 8,3 SÓ: 0,3	TZS: 0,8 CK: 7,6 FH: 9,9 SÓ: 1,3	TZS: CK: FH: SÓ:	TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

	Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyas tokány Párolt rizs	Fejtett bableves sajtos tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi csalamádé		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN ZS SZH:	EN: 575 ZS: 22,9 SZH:67,8	EN: 646 ZS: 25,2 SZH:75	EN: 652 ZS: 24,7 SZH:83	EN: 709 ZS: 14,1 SZH: 106,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: FH: SÓ:	TZS: 4,9 CK: 2,7 FH: 22,3 SÓ: 1,9	TZS: 10,5 CK: 13 FH:24 SÓ: 1,9	TZS: 4 CK: 13,7 FH: 20,1 SÓ: 3,9	TZS: 1,8 CK: 22,8 FH: 34,2 SÓ: 1,8	TZS: CK: FH: SÓ:	TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

	Libaszír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Zala felvágott Margarin Zsemle	Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN ZS: SZH:	EN: 350 ZS: 20,6 SZH:32,5	EN: 236 ZS: 7 SZH:30,8	EN: 275 ZS: 10,3 SZH:32,5	EN: 233 ZS: 9,2 SZH: 28,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: FH: SÓ:	TZS: 5,5 CK: 0,4 FH: 5,2 SÓ: 0,8	TZS: 1,9 CK: 0,8 FH:8,1 SÓ: 1,4	TZS: 5,7 CK: 0,5 FH: 11,6 SÓ: 2,2	TZS: 5,6 CK: 2,6 FH: 8,2 SÓ: 1,4	TZS: CK: FH: SÓ:	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. 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 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!

Füzesabony

Alsós

2021. 03. 22.–2021. 03. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 277 ZS: 11,2    TZS: 5,9    FH: 6,3 SZH:37    CK: 8,7    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 279 ZS: 8,4    TZS: 3,7    FH:9,3 SZH:40,6    CK: 7,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7    TZS: 3,7    FH: 10,3 SZH:55,3    CK: 24,3    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,3 SZH: 38    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	---	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:559 ZS: 24,1    TZS: 5,1    FH: 20,9 SZH:62,6    CK:1,4    SÓ: 2</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Főtt tojás Zöldborsófőzelék Müzli szelet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,12</p> <p>EN: 690 ZS: 20,2    TZS: 4,2    FH: 24,2 SZH:95    CK: 17,3    SÓ: 2,3</p>	<p>Frankfurti leves Dejós morzsás nudli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 1011 ZS: 25,4    TZS: 5,1    FH:27,3 SZH:139,9    CK: 32,1    SÓ: 3,6</p>	<p>Gyümölcsleves Hagymás csirkemáj Teljes kiőrlésű kenyér Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 551 ZS: 17,7    TZS: 3,8    FH: 20,8 SZH:72,9    CK: 23,7    SÓ: 3,4</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Natúr csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 650 ZS: 26    TZS: 8,1    FH: 35,4 SZH: 66,9    CK: 3,1    SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:209 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 7,9 SZH:21,7    CK:0,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 7,8 SZH:32    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH:11,3 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH:32,3    CK: 0,6    SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

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 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 receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

Füzesabony

Alsós

2021. 03. 29.–2021. 04. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tej Méz Margarin Tejles kiórlású kenyér	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Tejles kiórlású kenyér	TAVASZI SZÜNET	ÜNNEPNAP		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<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: 333 ZS: 5,7 SZH:56,3 TZS: 2,6 CK: 26,1 FH: 10,4 SÓ: 1,1	EN: 260 ZS: 8,2 SZH:40 TZS: 1 CK: 8,5 FH:4,7 SÓ: 1,1	EN ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ	EN ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Kukorica daragaluska leves Tarhonyás sertés-hús Cékla édesítőszerrel	Tejfőlés karfiollevés Húsgombóc Paradicsommártás Félbarna kenyér	Marha gulyásleves Káposztás kocka Alma Húsvéti desszert				
<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:528 ZS: 22,4 SZH:59,2 TZS: 5,4 CK:6,1 FH: 23,3 SÓ: 2,3	EN: 667 ZS: 22,5 SZH:87 TZS: 6,4 CK: 13,4 FH: 23,4 SÓ: 2,7	EN: 692 ZS: 22,6 SZH:94,1 TZS: 6,6 CK: 26,8 FH:26,3 SÓ: 0,4	EN ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ	EN ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Tejles kiórlású kenyér Kigyóuborka	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika				
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:207 ZS: 4,3 SZH:32 TZS: 2,4 CK:1,3 FH: 8,3 SÓ: 1,1	EN: 241 ZS: 8,9 SZH:28,5 TZS: 2,4 CK: 0,8 FH: 8,6 SÓ: 1,3	EN: 271 ZS: 10,3 SZH:30,7 TZS: 5,7 CK: 0,7 FH:11,6 SÓ: 1,8	EN ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ	EN ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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. 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 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.

