

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. November 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 218 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 9 SZH: 34,3 CK: 20,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 309 ZS: 9,3 TZS: 4,3 FH: 10 SZH: 44 CK: 6,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 275 ZS: 5,1 TZS: 4 FH: 11,2 SZH: 44,8 CK: 6,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Bríós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 290 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH: 45,8 CK: 13,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 231 ZS: 9 TZS: 5,1 FH: 6,8 SZH: 29,7 CK: 7,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 318 ZS: 5,9 TZS: 4,5 FH: 11,7 SZH: 52,9 CK: 24,1 SÓ: 1,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Paradicsomleves Zöldséges szárnyas ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 578 ZS: 18,4 TZS: 0,6 FH: 16,7 SZH: 81,1 CK: 11,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 583 ZS: 24,7 TZS: 3,5 FH: 26,2 SZH: 59,5 CK: 2,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 595 ZS: 19,7 TZS: 3,3 FH: 17,5 SZH: 81,5 CK: 11,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Brokkoli krémleves zsemlekockával Rántott halrudak Petrezselymes burgonya Sárgarépas káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 471 ZS: 15,1 TZS: 1 FH: 13 SZH: 66,5 CK: 10,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Májgombóc leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 572 ZS: 14,9 TZS: 2,3 FH: 23,8 SZH: 79,8 CK: 20,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Zsúrmóka leves Sertés aprópecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 514 ZS: 16 TZS: 5,8 FH: 15,6 SZH: 72 CK: 4,2 SÓ: 2,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 146 ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 5 SZH: 23,9 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 207 ZS: 6,6 TZS: 4,5 FH: 6,8 SZH: 29,9 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 170 ZS: 5,4 TZS: 2,3 FH: 6,3 SZH: 23,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 226 ZS: 8,5 TZS: 6,2 FH: 10,3 SZH: 27,3 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtos rúd Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 268 ZS: 13,7 TZS: 0,5 FH: 4,6 SZH: 29,5 CK: 5 SÓ: 1,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezéstést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. November 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszamag, szójabab, tej</p> <p>EN: 344 ZS: 10,5 TZS: 3,8 FH: 12,1 SZH: 48,9 CK: 21,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszamag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 319 ZS: 9,4 TZS: 4,7 FH: 14 SZH: 42,7 CK: 6,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Mediterrán halpástétom Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej</p> <p>EN: 251 ZS: 14,4 TZS: 1 FH: 11,7 SZH: 44,3 CK: 8 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Fatórzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszamag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 380 ZS: 11,5 TZS: 1,8 FH: 12 SZH: 55 CK: 35,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Metélőhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 275 ZS: 7,5 TZS: 4,2 FH: 9,4 SZH: 40,1 CK: 6,7 SÓ: 0,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Bakonyi betyárleves szárnyas hússal Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 17,9 TZS: 7,9 FH: 19,3 SZH: 84,3 CK: 14,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Vajas galuskaleves Köményes aprópecsenye Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 532 ZS: 28,4 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH: 49,5 CK: 17,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Bácskai rizshús sertés hússal Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 475 ZS: 19,2 TZS: 2,8 FH: 13,8 SZH: 59,2 CK: 2,1 SÓ: 3</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 545 ZS: 17,7 TZS: 6,6 FH: 15,7 SZH: 77,3 CK: 26,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tojásleves Fasírtgolyó Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszamag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 598 ZS: 14,5 TZS: 3,3 FH: 24,3 SZH: 84,1 CK: 21,4 SÓ: 2,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 159 ZS: 1 TZS: 0,4 FH: 5,5 SZH: 31,3 CK: 0,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszamag, szójabab, tej</p> <p>EN: 202 ZS: 6,5 TZS: 4,2 FH: 7,1 SZH: 27,4 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 205 ZS: 8,5 TZS: 6,3 FH: 9,8 SZH: 23,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszamag, szójabab, tej</p> <p>EN: 175 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 7,9 SZH: 27,6 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. November 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 271 ZS: 7,8 TZS: 1,9 FH: 11,3 SZH: 37,1 CK: 10,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 266 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 10,1 SZH: 38,9 CK: 6,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamell Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 341 ZS: 16,9 TZS: 5 FH: 11,5 SZH: 60,8 CK: 17 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Póréhagymás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 286 ZS: 8,6 TZS: 2,1 FH: 11,2 SZH: 39,8 CK: 6,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű kenyér Répakarika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 193 ZS: 4,7 TZS: 2,5 FH: 5 SZH: 31 CK: 8,6 SÓ: 0,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 492 ZS: 16,4 TZS: 1,1 FH: 20,1 SZH: 60,3 CK: 3,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Karfiollevés Reszelt sajt Bolognai halragu spagettivel*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller, hal</p> <p>EN: 465 ZS: 15,8 TZS: 3,4 FH: 13 SZH: 65,3 CK: 3,6 SÓ: 3</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sült virsli Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, szójabab</p> <p>EN: 521 ZS: 16,8 TZS: 5,1 FH: 15,3 SZH: 73,8 CK: 9,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Babgulyás sertéshúsból Fahéjas szilvvelő Morzsás nudli Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 600 ZS: 19,2 TZS: 2,7 FH: 17,4 SZH: 84,8 CK: 18,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Narancsos süttők krémleves levesgyönggyel Pestos csirkemell Vajas burgonya Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 605 ZS: 25,7 TZS: 3,1 FH: 21,3 SZH: 61,8 CK: 17,5 SÓ: 2,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 148 ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 5 SZH: 24,2 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 179 ZS: 3,3 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH: 29,3 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 238 ZS: 8,6 TZS: 6,2 FH: 10,9 SZH: 32 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 209 ZS: 7,5 TZS: 4,3 FH: 7,4 SZH: 26,8 CK: 0 SÓ: 1,5</p>	<p>Tepertős pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. November 26. – December 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 101 ZS: 3,2    TZS: 1,9    FH: 7,1 SZH: 10,3    CK: 10,1    SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 283 ZS: 7,5    TZS: 2,2    FH: 13,5 SZH: 38,8    CK: 6,1    SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 264 ZS: 6,8    TZS: 3,5    FH: 12 SZH: 42,6    CK: 18,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9    TZS: 2    FH: 9,5 SZH: 39,7    CK: 6,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 282 ZS: 8,3    TZS: 5,2    FH: 11 SZH: 39,9    CK: 6,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 242 ZS: 7,5    TZS: 3,2    FH: 6,1 SZH: 35,5    CK: 8,6    SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves Dinó falatok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 599 ZS: 19,7    TZS: 0,8    FH: 17,7 SZH: 84,7    CK: 2,2    SÓ: 2,9</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Káposztás tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 550 ZS: 17,1    TZS: 5,9    FH: 16,6 SZH: 77,2    CK: 17,4    SÓ: 3</p>	<p>Grízgaluska leves Halfilé kukoricás köntösben zöldséges curry-s rizszel* Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 563 ZS: 30,8    ZS: 30,8    ZS: 30,8 SZH: 67,6    SZH: 67,6    SZH: 67,6</p>	<p>Legényfogó- leves Tejbe dara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 528 ZS: 12,9    TZS: 2,4    FH: 20,5 SZH: 68,4    CK: 19,2    SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Tarhonyás hús Tavaszi saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 649 ZS: 17,7    TZS: 3,7    FH: 21,5 SZH: 60,6    CK: 6,8    SÓ: 3</p>	<p>Tavaszi zöldség leves Bácskai rizses hús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 528 ZS: 12,9    TZS: 2,4    FH: 20,5 SZH: 68,4    CK: 19,2    SÓ: 1,4</p>	<p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Szezámmagos vajkrém Félbarna kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 218 ZS: 7,8    TZS: 2,9    FH: 6,5 SZH: 29,8    CK: 1,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 202 ZS: 6,1    TZS: 4,2    FH: 6,6 SZH: 29,2    CK: 0    SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 206 ZS: 8,5    TZS: 6,3    FH: 9,8 SZH: 23,3    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 177 ZS: 3,8    TZS: 2,8    FH: 7,4 SZH: 29,4    CK: 0,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2    TZS: 2    FH: 7,8 SZH: 50,6    CK: 15,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13    TZS: 3,4    FH: 7,5 SZH: 27,8    CK: 0    SÓ: 1,7</p>	<p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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 receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető