

Bakony Gaszt

Óvoda

2024.04.01.–2024.04.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Tejbedara Kakaós szórat	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 212	EN: 222	EN: 195	EN: 208	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 3,2	ZS: 6,2	ZS: 3	ZS: 2,3	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 1,9	TZS: 2,2	TZS: 1,6	TZS: 1,3	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 7,2	FH: 6,4	FH: 6,3	FH: 7	FH:	FH:
	CK:	CK: 23,1	CK: 7,9	CK: 8,4	CK: 11,8	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 0,31	SÓ: 1,18	SÓ: 0,9	SÓ: 0,72	SÓ:	SÓ:
EBÉD	ÜNNEPNAP	Zöldborsóleves Rozsdás sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet	Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás	Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya Félbarna kenyér Brownie		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: 0	EN: 434	EN: 521	EN: 649	EN: 527	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 14,4	ZS: 18,7	ZS: 28,7	ZS: 16,8	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 4,6	TZS: 5,6	TZS: 6,4	TZS: 5,7	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 23,1	FH: 17,7	FH: 19,5	FH: 14,6	FH:	FH:
	CK:	CK: 8,1	CK: 14,2	CK: 7,2	CK: 26,3	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,72	SÓ: 0,43	SÓ: 2,03	SÓ: 1,09	SÓ:	SÓ:
UZSONNA		Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kenőmájás Kifli Kígyóuborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Sajtos kifli Körte		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 179	EN: 199	EN: 217	EN: 178	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 4	ZS: 6,6	ZS: 7,1	ZS: 1,5	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 1,5	TZS: 0,2	TZS: 2,6	TZS: 0,8	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 7	FH: 7	FH: 6,7	FH: 4	FH:	FH:
	CK:	CK: 0,9	CK: 1,1	CK: 0,7	CK: 12,7	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,24	SÓ: 0,87	SÓ: 1,12	SÓ: 0,55	SÓ:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

## Bakony Gaszt

## Óvoda

2024.04.08.–2024.04.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:178 ZS: 3,8    TZS: 2    FH: 7 SZH:25,4    CK:16,4    SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Császárszemple</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN: 322 ZS: 12,7    TZS: 4,4    FH: 10,5 SZH:40,1    CK: 10,5    SÓ: 2,01</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:48,8    CK: 23,4    SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,1    TZS: 3,8    FH: 8,9 SZH:33,9    CK: 7,8    SÓ: 1,29</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrémmel Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 213 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,7 SZH: 34,5    CK: 8,5    SÓ: 0,88</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:466 ZS: 18,7    TZS: 5,4    FH: 17 SZH:51,3    CK:7,4    SÓ: 1,01</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikom paradicsomos spagetti Sajt szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 552 ZS: 18,8    TZS: 7,1    FH: 20,3 SZH:71,1    CK: 19,3    SÓ: 1,69</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkeragu Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 501 ZS: 13,1    TZS: 4,7    FH:29,4 SZH:65,2    CK: 22,4    SÓ: 0,69</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 558 ZS: 22,1    TZS: 6    FH: 26 SZH:60,2    CK: 4,5    SÓ: 1,87</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Retro piskótakocka Csokoládés öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 421 ZS: 10    TZS: 3,1    FH: 10,5 SZH: 67    CK: 42,6    SÓ: 0,41</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,8 SZH:27,7    CK:1    SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2    TZS: 2,1    FH:6,2 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,18</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,5    TZS: 2,1    FH: 6,9 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,17</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: 0,68</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 keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Óvoda

2024.04.15.–2024.04.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 194 ZS: 2,7    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH:33,6    CK: 8,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH:8,4 SZH:41,5    CK: 11,3    SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,5    TZS: 2,6    FH: 6,4 SZH:33,9    CK: 7,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,9    CK: 7,8    SÓ: 0,84</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:529 ZS: 16    TZS: 3,5    FH: 18,8 SZH:73,5    CK:16,1    SÓ: 1,84</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 457 ZS: 17,9    TZS: 3,9    FH: 16,7 SZH:55,1    CK: 6,4    SÓ: 1,79</p>	<p>Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 386 ZS: 22,6    TZS: 7,3    FH:17 SZH:25    CK: 2,8    SÓ: 2,68</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 19    TZS: 5,3    FH: 17,5 SZH:60,3    CK: 18,7    SÓ: 1,11</p>	<p>Zöldborsókrémleves Levesgyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 729 ZS: 34,8    TZS: 10,9    FH: 20,4 SZH: 80,8    CK: 9,4    SÓ: 1,5</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka</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: 1,19</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,2 SZH:30,6    CK: 0,7    SÓ: 1,13</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 174 ZS: 3,6    TZS: 1    FH:6,9 SZH:27,2    CK: 0,4    SÓ: 1,45</p>	<p>Házi fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 288 ZS: 7,1    TZS: 1,1    FH: 5,7 SZH:50,2    CK: 16,9    SÓ: 0,08</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 2,8    TZS: 1,9    FH: 4,6 SZH: 56,2    CK: 49,2    SÓ: 0,33</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 keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Óvoda

2024.04.22.–2024.04.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:175 ZS: 3,4    TZS: 1,9    FH: 7,3 SZH:25    CK:15    SÓ: 0,36</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,1 SZH:34,5    CK: 8    SÓ: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 226 ZS: 2,9    TZS: 1,3    FH:8,8 SZH:38,2    CK: 8,3    SÓ: 0,79</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 3,2    TZS: 1,9    FH: 7,2 SZH:35,2    CK: 23,1    SÓ: 0,31</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,1    TZS: 0,7    FH: 5,2 SZH: 34,8    CK: 8,5    SÓ: 1,05</p>		
EBÉD	<p>Húsleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:399 ZS: 11,9    TZS: 3,7    FH: 19,5 SZH:51,6    CK:9,5    SÓ: 1,03</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 535 ZS: 22,1    TZS: 6,3    FH: 16,9 SZH:64,9    CK: 15,9    SÓ: 2,3</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 566 ZS: 8    TZS: 0,8    FH:21,1 SZH:81,5    CK: 8    SÓ: 2,05</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 473 ZS: 9,8    TZS: 1,7    FH: 25,3 SZH:70,9    CK: 28,3    SÓ: 1,12</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 508 ZS: 12,5    TZS: 5,5    FH: 22,3 SZH: 73,4    CK: 16,1    SÓ: 1,43</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:201 ZS: 6,7    TZS: 3,4    FH: 4,9 SZH:28,9    CK:0,9    SÓ: 1,17</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3    TZS: 4    FH: 9,3 SZH:27,2    CK: 0,4    SÓ: 1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH:6,6 SZH:26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,18</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 5,7    TZS: 1,9    FH: 6,1 SZH:27,9    CK: 0,5    SÓ: 1,22</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 5,4    TZS: 3,1    FH: 9,2 SZH: 39,4    CK: 14    SÓ: 0,53</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Bakony Gaszt

Óvoda

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:372 ZS: 14,4    TZS: 8,1    FH: 10,3 SZH:47,2    CK:25,5    SÓ: 0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH: 6,4 SZH:34,6    CK: 7,8    SÓ: 1,07</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Tej Szamóca 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: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6 SZH: 33,1    CK: 7,8    SÓ: 0,84</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>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:568 ZS: 18,8    TZS: 5,4    FH: 17,8 SZH:71,9    CK:25,8    SÓ: 1,47</p>	<p>Brokkolikrémleves Levesgyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 524 ZS: 11,3    TZS: 3,1    FH: 18,9 SZH:85,5    CK: 9,6    SÓ: 1,4</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 565 ZS: 18,6    TZS: 3,9    FH: 18 SZH:80    CK: 30,5    SÓ: 0,21</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsófehérje fasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 359 ZS: 8,1    TZS: 1,7    FH: 13,9 SZH: 52,6    CK: 1,7    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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:180 ZS: 6,4    TZS: 0,2    FH: 6,5 SZH:22,4    CK:0,3    SÓ: 0,94</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 157 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 4,4 SZH:27,4    CK: 1,4    SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1    TZS: 2,1    FH: 6,3 SZH:27,3    CK: 0,4    SÓ: 1,12</p>	<p>Kockasajt Kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,4 SZH: 39,9    CK: 14,1    SÓ: 1,16</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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.