

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> EN:169 ZS:2,6 SZH:35,1 TZS:0,3 CK:16,2 FH:1,4 SÓ:0,28	Tea Brokkolis zöldségpástétom Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:4,6 SZH:35,7 TZS:0,6 CK:13,2 FH:3,7 SÓ:0,92	Rizsital Zala felvágott Mini margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:275 ZS:8,1 SZH:45,1 TZS:2,1 CK:13,5 FH:5,5 SÓ:0,96	Rizsital Mini margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:246 ZS:5,5 SZH:45,3 TZS:1,1 CK:13,8 FH:3,6 SÓ:0,72	Tea Mexikói zöldségkrém (10) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:163 ZS:1,5 SZH:33,6 TZS:0,5 CK:12,9 FH:3,2 SÓ:0,59
TÍZÓRAI	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6 TZS:0 CK:5,6 FH:0,3 SÓ:0	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 SZH:21,8 TZS:0 CK:7,6 FH:1,2 SÓ:0,14	Szilva <u>Allergének:</u> EN:46 ZS:0 SZH:10,5 TZS:0 CK:10,5 FH:0,6 SÓ:0,01	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6 TZS:0 CK:5,6 FH:0,3 SÓ:0	Körte <u>Allergének:</u> EN:42 ZS:0 SZH:9,6 TZS:0 CK:2,2 FH:0,3 SÓ:0
EBÉD	Fűszeres csirke csikok (10) Fehérrepafozélék (10) <u>Allergének:</u> 10 EN:270 ZS:16,3 SZH:19,5 TZS:1,9 CK:4,5 FH:10,7 SÓ:0,45	Natúr csirkemell (10) Magyaros burgonyafőzelék (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:218 ZS:3,8 SZH:29,3 TZS:0,5 CK:1,2 FH:15,7 SÓ:0,5	Csikós szárnyas tokány (10,12) Párolt rizs (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:312 ZS:13,3 SZH:36,5 TZS:1,9 CK:0,8 FH:10,7 SÓ:0,53	Zöldbabfőzelék (10,12) Párolt csirkemell <u>Allergének:</u> 10,12 EN:131 ZS:2,7 SZH:12,7 TZS:0,4 CK:2,6 FH:14 SÓ:0,18	Tarhonyaleves (10,12) Tejberizs rizsitalal Fahéjas porcukor (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:320 ZS:1,7 SZH:72,8 TZS:0,3 CK:27,9 FH:3,8 SÓ:0,43
UZSONNA	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:206 ZS:4,7 SZH:33,9 TZS:1 CK:12,7 FH:5,4 SÓ:0,89	Tea Sertéspárizsi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:250 ZS:6,7 SZH:40,1 TZS:1,9 CK:13,2 FH:5,6 SÓ:0,88	Tea Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:205 ZS:4,7 SZH:34,1 TZS:1,9 CK:13,4 FH:4,5 SÓ:0,67	Tea Házi csirkehúskrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:216 ZS:4,9 SZH:33,7 TZS:2,1 CK:13 FH:8,2 SÓ:0,7	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:4,7 SZH:33,4 TZS:1 CK:12,7 FH:5,4 SÓ:0,89

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntartóssági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Mini dzsem Mini margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:253 ZS:3,9 SZH:50,6 TZS:0,9 CK:30,3 FH:3,1 SÓ:0,52	Kakaós rizsital Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:311 ZS:7 SZH:58,5 TZS:4,7 CK:25,8 FH:3,8 SÓ:0,96	Tea Mediterrán tonhalkrém (4,10,12) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,4,10,12 EN:176 ZS:2,1 SZH:33,6 TZS:0,5 CK:13,1 FH:5,2 SÓ:0,68	Tea Főtt tojás (3) Mini margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN:212 ZS:5,6 SZH:33,7 TZS:1,4 CK:12,9 FH:4,9 SÓ:0,57	Rizsital Padlizsánkrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:234 ZS:4,1 SZH:45,1 TZS:1,3 CK:13,3 FH:3,5 SÓ:0,84
TÍZÓRAI	Körte <u>Allergének:</u> EN:42 ZS:0 SZH:9,6 TZS:0 CK:2,2 FH:0,3 SÓ:0	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 SZH:21,8 TZS:0 CK:7,6 FH:1,2 SÓ:0,14	Szőlő <u>Allergének:</u> EN:62 ZS:0 SZH:14,5 TZS:0 CK:14,5 FH:0,5 SÓ:0	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6 TZS:0 CK:5,6 FH:0,3 SÓ:0	Narancs <u>Allergének:</u> EN:33 ZS:0 SZH:6,8 TZS:0 CK:6,4 FH:0,5 SÓ:0
EBÉD	Natúr csirkemell (10) Sárgarépa főzelék (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:170 ZS:2,5 SZH:22,7 TZS:0,3 CK:8 FH:14,2 SÓ:0,83	Sertéspörkölt (1,10,12) Karfiol főzelék (12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:189 ZS:11,4 SZH:12,7 TZS:2,5 CK:5,1 FH:7,6 SÓ:0,48	Borsos szárnyastokány (10,12) Párolt rizs (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:296 ZS:9 SZH:39,9 TZS:1,7 CK:4 FH:11,2 SÓ:1,25	Párolt csirkemell Sütőtök főzelék (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:102 ZS:0,7 SZH:10,5 TZS:0,2 CK:2,5 FH:12,5 SÓ:0,36	Magyaros zöldbaleves (10,12) Kukoricaprósza Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 10,12 EN:266 ZS:3,4 SZH:57,6 TZS:0,4 CK:20,7 FH:3,1 SÓ:0,63
UZSONNA	Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:158 ZS:0,5 SZH:33,7 TZS:0,1 CK:13,1 FH:3,1 SÓ:0,56	Tea Soproni felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:224 ZS:6,9 SZH:34,1 TZS:2 CK:12,9 FH:5 SÓ:0,89	Tea Barackos puding Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:394 ZS:1,4 SZH:87,7 TZS:0,2 CK:29,4 FH:3,4 SÓ:1,34	Tea Gépsonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:210 ZS:4,9 SZH:34,3 TZS:1,2 CK:13,4 FH:5,5 SÓ:0,97	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:4,6 SZH:34 TZS:1,1 CK:13,3 FH:5,5 SÓ:0,85

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételcserét a jogot fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:200 ZS:5,1 SZH:34,7 TZS:4,4 CK:13,2 FH:3,1 SÓ:0,76	Karamellás rizsital Mini méz Mini margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:344 ZS:5,5 SZH:71,9 TZS:1,1 CK:40,9 FH:3,4 SÓ:0,72	Tea Brokkolis zöldségpástétom Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:4,5 SZH:34,7 TZS:0,6 CK:12,8 FH:3,5 SÓ:0,92	Rizsital Sertéspárizsi Mini margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:278 ZS:8,2 SZH:45,6 TZS:2,1 CK:13,8 FH:5,3 SÓ:1	Rizsital Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:263 ZS:6,7 SZH:46,9 TZS:4,6 CK:14,2 FH:3,6 SÓ:0,96
TÍZÓRAI	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 SZH:21,8 TZS:0 CK:7,6 FH:1,2 SÓ:0,14	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6 TZS:0 CK:5,6 FH:0,3 SÓ:0	Narancs <u>Allergének:</u> EN:33 ZS:0 SZH:6,8 TZS:0 CK:6,4 FH:0,5 SÓ:0	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6 TZS:0 CK:5,6 FH:0,3 SÓ:0	Körte <u>Allergének:</u> EN:42 ZS:0 SZH:9,6 TZS:0 CK:2,2 FH:0,3 SÓ:0
EBÉD	Fűszeres csirke csikok (10) Tökfőzelék (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:241 ZS:14,3 SZH:16,5 TZS:1,7 CK:7,8 FH:10,8 SÓ:0,77	Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék <u>Allergének:</u> EN:228 ZS:0,7 SZH:30,2 TZS:0,2 CK:10,8 FH:21,8 SÓ:0,19	Paradicsomos tonhalas ragu (4,10,12) Kiskagyló tészta (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN:337 ZS:10,1 SZH:44,2 TZS:1,1 CK:9 FH:16,7 SÓ:0,95	Csirkepörkölt (10,12) Zöldbabfőzelék (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:173 ZS:5,7 SZH:16,1 TZS:0,4 CK:3,4 FH:11,3 SÓ:0,56	Hamisgulyás (1,3,9,10,12) Darás metélt (1,3) Gyümölcsöntet (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:341 ZS:7,6 SZH:58,1 TZS:0,9 CK:9,6 FH:8,9 SÓ:0,21
UZSONNA	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:206 ZS:4,7 SZH:33,9 TZS:1 CK:12,7 FH:5,4 SÓ:0,89	Tea Gépsonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:210 ZS:4,9 SZH:34,3 TZS:1,2 CK:13,4 FH:5,5 SÓ:0,97	Tea Vaníliás puding Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:330 ZS:1,5 SZH:72,9 TZS:0,3 CK:30,7 FH:4,1 SÓ:0,81	Tea Házi csirkehúskrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:218 ZS:4,8 SZH:33,9 TZS:2,1 CK:13 FH:8,3 SÓ:0,73	Tea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:189 ZS:3 SZH:33,7 TZS:0,6 CK:13,1 FH:4,5 SÓ:0,71

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Növényi sajt-készítmény Mini margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,5 SZH:36,8 TZS:5,1 CK:12,8 FH:2,9 SÓ:0,98	Rizsital Mini margarin Félbarna kenyér (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:245 ZS:5,6 SZH:45,3 TZS:1,1 CK:13,9 FH:3,4 SÓ:0,72	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:202 ZS:4,6 SZH:33,9 TZS:1,1 CK:12,9 FH:5,4 SÓ:0,85	Rizsital Mexikói zöldségkrém (10) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,10 EN:225 ZS:3,1 SZH:45,5 TZS:0,7 CK:13,5 FH:3,8 SÓ:0,79	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
TÍZÓRAI	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 SZH:5,6 TZS:0 CK:5,6 FH:0,3 SÓ:0	Körte <u>Allergének:</u> EN:42 ZS:0 SZH:9,6 TZS:0 CK:2,2 FH:0,3 SÓ:0	Szőlő <u>Allergének:</u> EN:62 ZS:0 SZH:14,5 TZS:0 CK:14,5 FH:0,5 SÓ:0	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 SZH:21,8 TZS:0 CK:7,6 FH:1,2 SÓ:0,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	Húsgombóc (10,12) Karálbébfőzelék (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:247 ZS:12,9 SZH:25,1 TZS:3 CK:8 FH:9,2 SÓ:0,88	Csirkeraguleves (9,10,12) Tejbedara rizsitalból Fahéjas porcukor (10) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:285 ZS:3,6 SZH:56,2 TZS:0,3 CK:28,5 FH:6,3 SÓ:0,58	Tavaszi rizseshús (10,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:331 ZS:12,7 SZH:43 TZS:2,9 CK:3,3 FH:10,7 SÓ:0,7	Csirkefasírt (10,12) Sárgarépa főzelék (12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:194 ZS:6,4 SZH:26,4 TZS:0,8 CK:8,2 FH:7,2 SÓ:0,79	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
ÜZSONNA	Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:160 ZS:0,5 SZH:33,7 TZS:0,1 CK:13 FH:3,2 SÓ:0,56	Tea Tonhalkrém (4,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,4,10,12 EN:200 ZS:4,2 SZH:33,4 TZS:1,6 CK:12,8 FH:5,6 SÓ:0,72	Tea Meggyes puding Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:274 ZS:1,6 SZH:59,9 TZS:0,2 CK:28,5 FH:3,4 SÓ:1,28	Tea Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:6,5 SZH:34,1 TZS:1,9 CK:13,1 FH:5,2 SÓ:0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntartóssági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 10. 26.–2026. 10. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:5,1 TZS:4,4 FH:3,2 SZH:35,3 CK:13,6 SÓ:0,76	Tea Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:6,6 TZS:1,9 FH:5,1 SZH:33,9 CK:12,7 SÓ:0,8	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> EN:169 ZS:2,6 TZS:0,3 FH:1,4 SZH:35,1 CK:16,2 SÓ:0,28	Tea Padlizsánkrém (10,12) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:171 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:3 SZH:33,5 CK:12,9 SÓ:0,6	Kakaós rizsital Mini dzsem Mini margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:365 ZS:5,9 TZS:1,2 FH:3,8 SZH:74,3 CK:42,9 SÓ:0,72
TÍZÓRAI	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Körte <u>Allergének:</u> EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0	Mandarin <u>Allergének:</u> EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Alma <u>Allergének:</u> EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Banán <u>Allergének:</u> EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14
EBÉD	Csirkepörkölt (1,10,12) Zöldborsófőzelék <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:269 ZS:3,7 TZS:0,2 FH:19,1 SZH:33,6 CK:11,7 SÓ:0,57	Párolt csirkemell Cékla főzelék (12) <u>Allergének:</u> 12 EN:234 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:12,8 SZH:13,4 CK:5,7 SÓ:0,64	Fűszeres csirke csíkok (10) Burgonyapüré (12) Uborkasaláta (10) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:304 ZS:14,4 TZS:2,6 FH:11,8 SZH:30,1 CK:2,3 SÓ:0,43	Legényfogó leves (9,10,12) Kukoricaprosza Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:323 ZS:6,4 TZS:2,2 FH:8,1 SZH:59 CK:21,9 SÓ:0,63	Főtt tojás (3) Parajmártás (10) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN:147 ZS:3,6 TZS:0,9 FH:6,4 SZH:19 CK:0,3 SÓ:0,2
UZSONNA	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:4,7 TZS:1 FH:5,4 SZH:33,4 CK:12,7 SÓ:0,89	Tea Karfiolos zöldségpástétom Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:245 ZS:4,5 TZS:0,5 FH:4,8 SZH:44 CK:13,1 SÓ:1,05	Tea Házi csirkemájkrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:220 ZS:6,8 TZS:3 FH:4,2 SZH:34,3 CK:13,2 SÓ:0,65	Tea Gépsonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,9 TZS:1,2 FH:5,5 SZH:33,8 CK:13 SÓ:1	Tea Növényi sajtkelesztmény Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:248 ZS:8,6 TZS:5 FH:3,2 SZH:37,7 CK:13 SÓ:1,02

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.