DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 11. 02.–2026. 11. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:197 ZS:5 TZS:4,4 FH:2,9 SZH:34,4 CK:13,2 SÓ:0,76	Rizsital Sertéspárizsi Mini margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:278 ZS:8,3 TZS:2,1 FH:5,3 SZH:45,6 CK:13,8 SÓ:1	Rizsital Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,10 EN:244 ZS:5,1 TZS:1,2 FH:3,7 SZH:45 CK:13,3 SÓ:1,03	Tea Mini méz Mini margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:242 ZS:3,9 TZS:0,9 FH:3 SZH:49,3 CK:29,3 SÓ:0,52	Tea Növényi sajtkészítmény Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:244 ZS:8,6 TZS:5 FH:3,2 SZH:37,1 CK:12,7 SÓ:1,02
TÍZÓRAI	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	Alma Allergének: EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Narancs Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0
EBÉD	Natúr csirkemell (10) Karfiol főzelék (12) Allergének: 10,12 EN:162 ZS:6,8 TZS:0,8 FH:14,5 SZH:9,7 CK:4,4 SÓ:0,78	Párolt csirkemell Sütőtök főzelék (10,12) Allergének: 10,12 EN:102 ZS:0,7 TZS:0,2 FH:12,5 SZH:10,5 CK:2,5 SÓ:0,36	Pusztapörkölt sertés hússal (10,12) Csalamádé (10,12) Allergének: 10,12 EN:196 ZS:9 TZS:2,6 FH:7,4 SZH:18,8 CK:0,8 SÓ:1,11	Csirkefasírt (10,12) Fehérrépafőzelék (10) Allergének: 10,12 EN:221 ZS:10,6 TZS:1,2 FH:7,7 SZH:23,4 CK:4,7 SÓ:0,62	Tarhonyaleves (1,3,10,12) Tejbedara rizsitalból Fahéjas porcukor (10) Allergének: 1,3,10,12 EN:273 ZS:1,8 TZS:0,2 FH:3 SZH:61,9 CK:28,4 SÓ:0,39
UZSONNA	Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:157 ZS:0,5 TZS:0,1 FH:3,2 SZH:33,2 CK:12,7 SÓ:0,6	Tea Mediterrán tonhalkrém (4,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma (12) Allergének: 1,4,10,12 EN:182 ZS:2,1 TZS:0,4 FH:5,1 SZH:34,1 CK:13,4 SÓ:0,69	Tea Barackos puding Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:271 ZS:1,4 TZS:0,3 FH:3,3 SZH:61 CK:29,6 SÓ:1,24	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:206 ZS:4,7 TZS:1 FH:5,4 SZH:33,9 CK:12,7 SÓ:0,89	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,10,12 EN:187 ZS:2,9 TZS:0,6 FH:4,4 SZH:34,4 CK:13,7 SÓ:0,68

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, Kéndioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk**, ennek kapcsán elnézésed 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.



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 11. 09.–2026. 11. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:200 ZS:5,1 TZS:4,4 FH:3,2 SZH:34,8 CK:13,2 SÓ:0,8	Rizsital Főtt tojás (3) Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,3 EN:273 ZS:7,2 TZS:1,5 FH:5,4 SZH:44,9 CK:13,3 SÓ:0,81	Tea Olasz felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1 EN:226 ZS:7 TZS:1,9 FH:5 SZH:34,1 CK:13,1 SÓ:0,89	Kakaós rizsital Mini dzsem Mini margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:365 ZS:5,9 TZS:1,2 FH:3,8 SZH:74,3 CK:42,9 SÓ:0,72	Tea Padlizsánkrém (10,12) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,10,12 EN:174 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:3,3 SZH:33,9 CK:12,9 SÓ:0,63
TÍZÓRAI	Mandarin Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0	Alma Allergének: EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0
EBÉD	Zöldséges halas ragu (4,10) Kiskagyló tészta (1,3) Allergének: 1,3,4,10 EN:337 ZS:10,1 TZS:1,1 FH:19,5 SZH:42 CK:6 SÓ:0,86	Húsgombóc (10,12) Paradicsommártás (1,9,10,12) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,9,10,12 EN:323 ZS:12,3 TZS:2,9 FH:10,3 SZH:40,3 CK:18,1 SÓ:0,52	Csirkepörkölt (1,10,12) Zöldbabfőzelék (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:173 ZS:5,7 TZS:0,4 FH:11,4 SZH:16,1 CK:3,4 SÓ:0,56	Párolt csirkemell Zellerfőzelék (9,10) Allergének: 9,10 EN:174 ZS:4,9 TZS:0,6 FH:13,5 SZH:17,2 CK:4,7 SÓ:0,67	Magyaros karalábéleves (1,3,10,12) Tejberizs rizsitallal Gyümölcsöntet (10,12) Allergének: 1,3,10,12 EN:298 ZS:3,4 TZS:0,5 FH:3,9 SZH:63,6 CK:24,4 SÓ:0,56
UZSONNA	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:207 ZS:4,7 TZS:1 FH:5,5 SZH:34 CK:13,1 SÓ:0,89	Tea Karfiolos zöldségpástétom Félbarna kenyér (1) Lilahagyma (12) Allergének: 1,12 EN:201 ZS:4,5 TZS:0,6 FH:3,5 SZH:35,7 CK:13,3 SÓ:0,92	Tea Csokoládés puding Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:303 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:3,8 SZH:65,8 CK:30,3 SÓ:0,73	Tea Házi csirkehúskrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,10,12 EN:219 ZS:4,9 TZS:2,1 FH:8,2 SZH:34,2 CK:13 SÓ:0,69	Tea Gépsonka Mini margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:200 ZS:4,8 TZS:1,2 FH:5,2 SZH:33,3 CK:13,2 SÓ:0,93

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, Kéndioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk**, ennek kapcsán elnézésed 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.



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 11. 16.–2026. 11. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:203 ZS:4,7 TZS:1 FH:5,4 SZH:33,4 CK:12,7 SÓ:0,89	Rizsital Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:281 ZS:8,2 TZS:2,1 FH:5,5 SZH:45,5 CK:13,3 SÓ:1	Vaníliás rizsital Növényi sajtkészítmény Mini margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:346 ZS:10,1 TZS:5,3 FH:3,3 SZH:60,7 CK:24,4 SÓ:1,18	Tea Mexikói zöldségkrém (10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,10 EN:163 ZS:1,5 TZS:0,5 FH:3,2 SZH:33,6 CK:12,9 SÓ:0,59	Rizsital Mini dzsem Mini margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:313 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:3,5 SZH:62,2 CK:30,9 SÓ:0,72
TÍZÓRAI	Alma Allergének: EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0	Narancs Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14
EBÉD	Sertéspörkölt (1,10,12) Majorannás burgonyafőzelék (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:260 ZS:8,9 TZS:2,2 FH:9,2 SZH:32,7 CK:1,9 SÓ:0,17	Bazsalikomos rizses csirke (10,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 10,12 EN:294 ZS:7,4 TZS:0,7 FH:13,4 SZH:40,3 CK:2,8 SÓ:1,47	Párolt csirkemell Zöldborsófőzelék Allergének: EN:228 ZS:0,7 TZS:0,2 FH:21,8 SZH:30,2 CK:10,8 SÓ:0,19	Tárkonyos csirkeraguleves (9,10,12) Kukoricaprósza Csokoládés öntet Allergének: 9,10,12 EN:320 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:7,4 SZH:61,3 CK:22 SÓ:0,77	Főtt tojás (3) Sóskamártás Főtt burgonya (12) Allergének: 3,12 EN:187 ZS:3,8 TZS:0,9 FH:5,5 SZH:29,7 CK:11,4 SÓ:0,43
UZSONNA	Tea Kenőmájas Félbarna kenyér (1) Lilahagyma (12) Allergének: 1,12 EN:154 ZS:0,5 TZS:0,2 FH:3 SZH:33,7 CK:13,3 SÓ:0,52	Tea Meggyes puding Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:270 ZS:1,5 TZS:0,3 FH:3,4 SZH:59,9 CK:28,6 SÓ:1,24	Tea Tonhalkrém (4,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,4,10,12 EN:203 ZS:4,2 TZS:1,6 FH:5,7 SZH:33,9 CK:13,1 SÓ:0,68	Tea Gépsonka Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:235 ZS:4,9 TZS:1,2 FH:6,3 SZH:39,9 CK:13,1 SÓ:1,04	Tea Növényi sajtkészítmény Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 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. Szezámmag; 12, Kéndioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk,** ennek kapcsán elnézésed 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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 11. 23.–2026. 11. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Mini méz Mini margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:242 ZS:3,9 TZS:0,9 FH:3 SZH:49,3 CK:29,3 SÓ:0,52	Rizsital Padlizsánkrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:234 ZS:4,1 TZS:1,3 FH:3,5 SZH:45,1 CK:13,3 SÓ:0,84	Tea Brokkolis zöldségpástétom Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:197 ZS:4,5 TZS:0,6 FH:3,5 SZH:34,7 CK:12,8 SÓ:0,92	Karamellás rizsital Mini margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1 EN:289 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:3,6 SZH:56,3 CK:24,8 SÓ:0,72	Rizsital Gépsonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma (12) Allergének: 1,12 EN:268 ZS:6,5 TZS:1,4 FH:5,7 SZH:45,9 CK:14 SÓ:1,17
TÍZÓRAI	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	Mandarin Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Alma Allergének: EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0
EBÉD	Fűszeres csirkemellcsíkok (10) Brokkoli főzelék (10,12) Allergének: 10,12 EN:210 ZS:9,1 TZS:0,9 FH:16,4 SZH:12,2 CK:3,1 SÓ:1,36	Párolt csirkemell Almamártás (10) Főtt burgonya (12) Allergének: 10,12 EN:245 ZS:1,4 TZS:0,2 FH:13,2 SZH:43 CK:23,7 SÓ:0,18	Bolognai sertésragu (9,10,12) Kiskagyló tészta (1,3) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:375 ZS:14,2 TZS:3,5 FH:14,6 SZH:46,1 CK:9,9 SÓ:0,37	Borsos szárnyastokány (10,12) Sárgarépa főzelék (12) Allergének: 10,12 EN:195 ZS:4,8 TZS:1,1 FH:9,5 SZH:26,2 CK:9,2 SÓ:1,04	Zöldborsókrémleves (10,12) Darás metélt (1,3) Gyümölcsöntet (10,12) Allergének: 1,3,10,12 EN:340 ZS:7,4 TZS:1,2 FH:10,8 SZH:55,8 CK:7,4 SÓ:0,2
UZSONNA	Tea Növényi sajtkészítmény Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:244 ZS:8,6 TZS:5 FH:3,2 SZH:37,1 CK:12,7 SÓ:1,02	Tea Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:251 ZS:4,6 TZS:0,9 FH:6,8 SZH:43,2 CK:13,1 SÓ:0,98	Tea Házi csirkemájkrém (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,10,12 EN:222 ZS:6,8 TZS:3 FH:4,4 SZH:34,3 CK:13,2 SÓ:0,65	Tea Sertéspárizsi Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:248 ZS:6,7 TZS:1,9 FH:5,7 SZH:39,6 CK:12,8 SÓ:0,91	Tea Növényi sajtkrém Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:200 ZS:5,1 TZS:4,4 FH:3,1 SZH:34,7 CK:13,2 SÓ:0,76

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, Kéndioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk,** ennek kapcsán elnézésed 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.



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2026. 11. 30.–2026. 12. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tea Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:204 ZS:5,1 TZS:4,3 FH:3,2 SZH:34,7 CK:13,1 SÓ:0,8	Tea Mini dzsem Mini margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:253 ZS:3,9 TZS:0,9 FH:3,1 SZH:50,6 CK:30,3 SÓ:0,52	Rizsital Mediterrán tonhalkrém (4,10,12) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma (12) Allergének: 1,4,10,12 EN:237 ZS:3,6 TZS:0,7 FH:5,5 SZH:45,7 CK:14,2 SÓ:0,85	Vaníliás rizsital Magyaros margarinkrém (10) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,10 EN:292 ZS:5,1 TZS:1,3 FH:3,7 SZH:58 CK:24,8 SÓ:0,99	Tea Növényi sajtkészítmény Mini margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:240 ZS:8,6 TZS:5,1 FH:3,1 SZH:37,1 CK:12,8 SÓ:0,98
TÍZÓRAI	Narancs Allergének: EN:33 ZS:0 TZS:0 FH:0,5 SZH:6,8 CK:6,4 SÓ:0	Kivi Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,8 SZH:9 CK:9 SÓ:0	Alma Allergének: EN:25 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ:0	Banán Allergének: EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14	Körte Allergének: EN:42 ZS:0 TZS:0 FH:0,3 SZH:9,6 CK:2,2 SÓ:0
EBÉD	Párolt csirkemell Cékla főzelék (12) Allergének: 12 EN:234 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:12,8 SZH:13,4 CK:5,7 SÓ:0,64	Csirkefasírt (10,12) Zöldbabfőzelék (10,12) Allergének: 10,12 EN:175 ZS:8,2 TZS:1 FH:8,2 SZH:16,4 CK:2,8 SÓ:0,42	Bácskai rizseshús sertéshússal (10,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 10,12 EN:352 ZS:15,6 TZS:4,1 FH:10,7 SZH:41,3 CK:3,3 SÓ:0,89	Csirkepörkölt (1,10,12) Tökfőzelék (12) Allergének: 1,10,12 EN:190 ZS:6,1 TZS:0,5 FH:10,9 SZH:20,1 CK:8,6 SÓ:1,07	Lebbencsleves (1,3,10,12) Tejbedara rizsitalból Kakaós szórat Szaloncukor Allergének: 1,3,10,12 EN:361 ZS:4,1 TZS:0,8 FH:6,7 SZH:73,9 CK:40,1 SÓ:0,58
UZSONNA	Tea Kenőmájas Félbarna kenyér (1) Lilahagyma (12) Allergének: 1,12 EN:154 ZS:0,5 TZS:0,2 FH:3 SZH:33,7 CK:13,3 SÓ:0,52	Tea Gépsonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1 EN:210 ZS:4,9 TZS:1,2 FH:5,5 SZH:34,3 CK:13,4 SÓ:0,97	Tea Vaníliás puding rizsitallal Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:302 ZS:1,5 TZS:0,3 FH:3,2 SZH:66,8 CK:30,6 SÓ:0,77	Tea Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:222 ZS:6,6 TZS:1,9 FH:5,1 SZH:33,9 CK:12,7 SÓ:0,8	Tea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,3,10 EN:190 ZS:3 TZS:0,6 FH:4,5 SZH:33,8 CK:13,1 SÓ:0,74

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, Kéndioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk,** ennek kapcsán elnézésed 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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.