

**Körmend**
**2023. 11. 06.–2023. 11. 12.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:420 ZS: 12,7 TZS: 7,2 FH: 9,2 SZH:64,3 CK:10,9 SÓ: 2,3	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 467 ZS: 15,6 TZS: 8,3 FH: 17,1 SZH:61,2 CK: 10,1 SÓ: 2,37	Tej Felhő szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 381 ZS: 12,3 TZS: 5,9 FH:11,6 SZH:51,9 CK: 35,5 SÓ: 0,32	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 434 ZS: 14,6 TZS: 5,4 FH: 12,1 SZH:60,5 CK: 10,1 SÓ: 2,34	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 396 ZS: 8,6 TZS: 1,7 FH: 10,9 SZH: 63,2 CK: 11,2 SÓ: 1,8	Tejeskávé Sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 512 ZS: 9,2 TZS: 5,2 FH: 19,6 SZH: 80,5 CK: 26 SÓ:2,37	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 498 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 14,7 SZH: 83,8 CK: 31,6 SÓ:2,11
EBÉD	Köménymagleves Leves gyöngy Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:958 ZS: 39 TZS: 7,9 FH: 32,6 SZH:113,5 CK:13,4 SÓ: 3,13	Csirkeraguleves Morzsa nudli Szilvavelő  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 839 ZS: 11,1 TZS: 1,1 FH: 33,7 SZH:120,2 CK: 16,3 SÓ: 3,02	Csontleves Krinolin Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 694 ZS: 29,9 TZS: 3,7 FH:31,2 SZH:68,7 CK: 1,2 SÓ: 4,81	Fahéjas almakrémleves Mártónapi ludaskása Lilakposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 745 ZS: 17 TZS: 4,4 FH: 24,6 SZH:123,3 CK: 45,7 SÓ: 1	Zöldborsóleves Gombapaprikás Pírott kiskagylótészta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 656 ZS: 21,6 TZS: 5,9 FH: 20,7 SZH: 90,6 CK: 3 SÓ: 1,6	Tárkonyos sertésraguleves Dejós kalács Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1026 ZS: 36,6 TZS: 8,4 FH: 32 SZH: 136,6 CK: 52,6 SÓ: 0,49	Csontleves Leccsós sertésragu Tarhonya  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 822 ZS: 36,9 TZS: 10,3 FH: 37,4 SZH: 83,7 CK: 8,9 SÓ: 2,75
UZSONNA	Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN:432 ZS: 12,7 TZS: 0,3 FH: 12,9 SZH:63,4 CK:9,7 SÓ: 2,23	Tea Nyári turista Félbarna kenyér Margarin Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 415 ZS: 11,9 TZS: 4,2 FH: 11,4 SZH:63,2 CK: 9,7 SÓ: 2,47	Tea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 431 ZS: 12,8 TZS: 4,2 FH:12,6 SZH:63,9 CK: 9,7 SÓ: 2,74	Kefir Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 349 ZS: 6,3 TZS: 3,1 FH: 13 SZH:58,8 CK: 7,9 SÓ: 1,06	Tej Túrós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 339 ZS: 9,4 TZS: 5 FH: 15,2 SZH: 43,6 CK: 19,4 SÓ: 0,41	Tea Löncs Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 413 ZS: 11,9 TZS: 4,4 FH: 11,3 SZH: 65 CK: 9,9 SÓ: 2,74	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 496 ZS: 15 TZS: 4,5 FH: 18,9 SZH: 61,5 CK: 10,1 SÓ: 1,87

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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



szakmai ajánlásával jött létre.

**Körmend**
**2023. 11. 13.–2023. 11. 19.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:509 ZS: 8,5    TZS: 3,5    FH: 14,6 SZH:89,1    CK:36,9    SÓ: 2,11	Tej Fahéjas kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 575 ZS: 14,1    TZS: 6,7    FH: 19,2 SZH:89,6    CK: 26,2    SÓ: 0,41	Tej Zöldfűszeres vajkrém Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 7 EN: 227 ZS: 11,8    TZS: 7,5    FH:9,7 SZH:16,3    CK: 12,5    SÓ: 0,76	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 424 ZS: 12,3    TZS: 4,3    FH: 12,1 SZH:63,5    CK: 10,5    SÓ: 2,74	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 376 ZS: 4,5    TZS: 2,5    FH: 14,9 SZH: 65,3    CK: 10,2    SÓ: 1,87	Kakaós tej Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 496 ZS: 9,7    TZS: 4    FH: 16,3 SZH: 80,2    CK: 28,7    SÓ:1,55	Tea Zalakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 386 ZS: 8,9    TZS: 3    FH: 11,5 SZH: 62,1    CK: 10    SÓ:2,11
EBÉD	Tojásleves Sertésbecsínált Párolt rizs Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:852 ZS: 38,2    TZS: 8,4    FH: 29,5 SZH:95,2    CK:6,3    SÓ: 2,19	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 782 ZS: 25    TZS: 6,5    FH: 28,6 SZH:105,6    CK: 25    SÓ: 2,99	Gulyásleves Mákos tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 907 ZS: 31,8    TZS: 6,7    FH:30,2 SZH:123    CK: 40,1    SÓ: 0,34	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Zöldes bulgur Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 907 ZS: 27,2    TZS: 5    FH: 31,2 SZH:120,4    CK: 18,9    SÓ: 2,67	Zöldes bableves Rizsfelfújt Csokoládés öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 945 ZS: 17,4    TZS: 5,6    FH: 29,8 SZH: 160,6    CK: 49,6    SÓ: 0,99	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Lilakposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 917 ZS: 30,8    TZS: 8,4    FH: 31,9 SZH: 124,8    CK: 25    SÓ: 1,38	Májgaluska leves Csirkepaprikás Galuska  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 807 ZS: 23,1    TZS: 5,2    FH: 44,8 SZH: 100,4    CK: 1,2    SÓ: 1,12
UZSONNA	Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:369 ZS: 5,6    TZS: 3,1    FH: 12,7 SZH:63,2    CK:12,4    SÓ: 1,88	Tea Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 413 ZS: 11,2    TZS: 3,5    FH: 11,6 SZH:64    CK: 9,9    SÓ: 2,87	Tea Csicseriborsó krém Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12 EN: 409 ZS: 5,8    TZS: 1,6    FH:12,5 SZH:72,4    CK: 10,1    SÓ: 2	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 393 ZS: 7,8    TZS: 2,9    FH: 14 SZH:63,1    CK: 10,7    SÓ: 2,48	Natúr joghurt Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 342 ZS: 9,4    TZS: 4,5    FH: 13,4 SZH: 51,9    CK: 8,6    SÓ: 0,03	Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 430 ZS: 12,7    TZS: 4,2    FH: 12,5 SZH: 63,7    CK: 10    SÓ: 2,75	Gyümölcs joghurt Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 457 ZS: 13,7    TZS: 6,8    FH: 12,1 SZH: 71,1    CK: 27,4    SÓ: 1,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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



szakmai ajánlásával jött létre.

**Körmend**
**2023. 11. 20.–2023. 11. 26.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:410 ZS: 10,7 TZS: 3,6 FH: 12,1 SZH:63,5 CK:10,4 SÓ: 2,66	Tea Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 543 ZS: 20,5 TZS: 6,4 FH: 19,5 SZH:65,2 CK: 12,2 SÓ: 4,1	Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 370 ZS: 5,5 TZS: 2,8 FH:14,7 SZH:62,5 CK: 10,8 SÓ: 1,81	Tej Kakaós szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 373 ZS: 10,8 TZS: 5,1 FH: 13 SZH:51,7 CK: 25 SÓ: 0,4	Gyümölcs tea Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 381 ZS: 5,5 TZS: 2,2 FH: 15,4 SZH: 63,2 CK: 10,2 SÓ: 1,63	Karamellás tej Kuglóf  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 516 ZS: 11,5 TZS: 6,4 FH: 14,9 SZH: 84,2 CK: 40,2 SÓ:0,93	Tea Kenőmájás Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 416 ZS: 12,1 TZS: 0 FH: 12,3 SZH: 62 CK: 9,7 SÓ:2,38
EBÉD	Zabgaluska leves Sült krinolin Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:1182 ZS: 49,3 TZS: 8,1 FH: 51,7 SZH:122,4 CK:18,5 SÓ: 5,26	Pikáns karfiolkrémes Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 865 ZS: 38,5 TZS: 14,1 FH: 40,5 SZH:87,7 CK: 13,3 SÓ: 1,79	Erőleves Németalföldi tokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 987 ZS: 42 TZS: 12,4 FH:54,9 SZH:91,5 CK: 2,5 SÓ: 1,28	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 943 ZS: 11,9 TZS: 1,8 FH: 43,4 SZH:158,4 CK: 49,3 SÓ: 1,27	Citromos kerti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 958 ZS: 22,8 TZS: 2,7 FH: 20,8 SZH: 174,6 CK: 38,4 SÓ: 2,14	Tojásleves Reszelt sertésmáj Hagymás tört burgonya Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 722 ZS: 27,5 TZS: 6,1 FH: 38,4 SZH: 72,6 CK: 7 SÓ: 2,58	Tyúkerőleves Búbos sertésszelet Tört burgonya Ecetes almapiprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 880 ZS: 39 TZS: 7,2 FH: 49,3 SZH: 76 CK: 1,9 SÓ: 4,53
UZSONNA	Tea Sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:368 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH:64,6 CK:10,9 SÓ: 2,03	Tej Sütőtökös - mákos csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 761 ZS: 24,3 TZS: 5,8 FH: 25 SZH:104,4 CK: 41,8 SÓ: 0,81	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 424 ZS: 12 TZS: 4,1 FH:12,8 SZH:63,6 CK: 10,3 SÓ: 2,67	Tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 441 ZS: 15 TZS: 5,3 FH: 12,5 SZH:61,1 CK: 9,7 SÓ: 2,37	Franciasaláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 659 ZS: 24,5 TZS: 3,8 FH: 14,5 SZH: 88,5 CK: 13,4 SÓ: 2,68	Gyümölcs joghurt Vajkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 504 ZS: 17,1 TZS: 9,9 FH: 13,4 SZH: 71,8 CK: 18,5 SÓ: 1,78	Tea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 376 ZS: 7,1 TZS: 2 FH: 13,3 SZH: 62,2 CK: 9,8 SÓ: 2,9

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:496 ZS: 9 TZS: 3,8 FH: 14,9 SZH:81,7 CK:31,3 SÓ: 1,81</p>	<p>Tejescávé Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 557 ZS: 16,5 TZS: 9,5 FH: 16,2 SZH:79,4 CK: 26 SÓ: 2,65</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 463 ZS: 15,1 TZS: 8 FH:16,5 SZH:62,3 CK: 10,1 SÓ: 2,66</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 423 ZS: 13,3 TZS: 7,5 FH: 9,5 SZH:62,7 CK: 11,2 SÓ: 2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 243 ZS: 13,8 TZS: 4,2 FH: 11,5 SZH: 11 CK: 9,4 SÓ: 0,46</p>	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 617 ZS: 11,3 TZS: 5,7 FH: 18,8 SZH: 104,6 CK: 47,2 SÓ:0,47</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 509 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 14,6 SZH: 89,1 CK: 36,9 SÓ:2,11</p>
EBÉD	<p>Hamisgulyás Bakonyi sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:907 ZS: 35,3 TZS: 10,1 FH: 31,3 SZH:95,5 CK:1,3 SÓ: 0,84</p>	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 594 ZS: 24,7 TZS: 6,4 FH: 24,6 SZH:65,4 CK: 13 SÓ: 2,4</p>	<p>Tavaszi leves Parajos-halás rakott tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 725 ZS: 24,8 TZS: 11,6 FH:32,6 SZH:85,9 CK: 18,8 SÓ: 2,12</p>	<p>Daragaluska leves Budapest sertésragu Cukkinifeljűt Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 732 ZS: 32,7 TZS: 9,8 FH: 32 SZH:73,6 CK: 4,8 SÓ: 2,07</p>	<p>Zsályás zöldbaleves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 887 ZS: 24,2 TZS: 6,8 FH: 22,9 SZH: 136,6 CK: 66,2 SÓ: 2,12</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves kolbásszal Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 948 ZS: 34,7 TZS: 9,8 FH: 25,4 SZH: 127,9 CK: 34,5 SÓ: 1,35</p>	<p>Erőleves Sertésvagdalt Párolt káposzta Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 798 ZS: 31,8 TZS: 7,1 FH: 27,9 SZH: 93,7 CK: 12,8 SÓ: 2,11</p>
UZSONNA	<p>Sajtos csiga Alma kompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:542 ZS: 16,5 TZS: 5,3 FH: 16,1 SZH:79,9 CK:15,8 SÓ: 0,67</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 381 ZS: 6,7 TZS: 1,8 FH: 15,2 SZH:61,2 CK: 1,5 SÓ: 2,41</p>	<p>Tea Főtt lecsókolbász Teljes kiőrlésű kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 651 ZS: 27,2 TZS: 3,4 FH:26,8 SZH:68,2 CK: 12,6 SÓ: 4,3</p>	<p>Tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 425 ZS: 12,4 TZS: 4,3 FH: 12,4 SZH:63,6 CK: 10,2 SÓ: 2,75</p>	<p>Gyümölcsstea Tavaszi túrókrém friss zöldség Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 386 ZS: 5,3 TZS: 3 FH: 14,7 SZH: 65,4 CK: 10,5 SÓ: 1,66</p>	<p>Tea Füstölt kolbász Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 452 ZS: 15,6 TZS: 5,3 FH: 11,5 SZH: 64,4 CK: 9,7 SÓ: 2,48</p>	<p>Kefir Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 472 ZS: 18 TZS: 7,4 FH: 16,2 SZH: 59,3 CK: 6,6 SÓ: 2,74</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.