

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Szombathely

Kollégium

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. 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 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.

Szombathely

Kollégium

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:467 ZS: 12,8 TZS: 4,6 FH: 12,9 SZH:71,5 CK:20,3 SÓ: 2,45</p>	<p>Tej Margarin Kakaós kalács Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 681 ZS: 19,3 TZS: 8,7 FH: 22,3 SZH:96,7 CK: 36,1 SÓ: 0,59</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Zsemle Mustár, ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 612 ZS: 20,2 TZS: 6,1 FH:21 SZH:80,2 CK: 18,1 SÓ: 4,5</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 442 ZS: 14,7 TZS: 5,4 FH: 12,6 SZH:61,7 CK: 10,1 SÓ: 2,34</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 422 ZS: 10,2 TZS: 3 FH: 13,4 SZH: 62,3 CK: 10,2 SÓ: 1,72</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>Gombaleves Dino szelet Sárgaborsófézelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:948 ZS: 39,6 TZS: 7,2 FH: 37,8 SZH:98,3 CK:0,7 SÓ: 3,41</p>	<p>Kerti leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 874 ZS: 42,3 TZS: 12,6 FH: 37,7 SZH:85,2 CK: 12,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Csontleves Lucskos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 638 ZS: 32,9 TZS: 10,3 FH:29,7 SZH:50,7 CK: 10,5 SÓ: 1,81</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Petrezselymes rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 908 ZS: 25,8 TZS: 9,4 FH: 45,1 SZH:122,3 CK: 41,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Hamisgulyás Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 568 ZS: 12,1 TZS: 2,8 FH: 17,1 SZH: 93,6 CK: 51,1 SÓ: 0,71</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>Hamburger friss zöldségekkel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:634 ZS: 29,7 TZS: 10,5 FH: 27,7 SZH:62,3 CK:8,4 SÓ: 0,88</p>	<p>Stefánia vagdalt Franciasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 805 ZS: 46,6 TZS: 10 FH: 27,5 SZH:63,7 CK: 13 SÓ: 2,67</p>	<p>Búbos sertésszelet Rizibizi Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 699 ZS: 23,9 TZS: 6,9 FH:39,6 SZH:79,1 CK: 4,9 SÓ: 2,36</p>	<p>Frankfurti leves Stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 721 ZS: 32,7 TZS: 8,3 FH: 21,6 SZH:77,9 CK: 5,9 SÓ: 2,22</p>	<p>Kefir Kifli Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 559 ZS: 6,3 TZS: 3,1 FH: 15,6 SZH: 107,2 CK: 56,3 SÓ: 1,37</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

Szombathely

Kollégium

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:536 ZS: 8,6 TZS: 3,5 FH: 16,1 SZH:90,1 CK:31,8 SÓ: 1,71</p>	<p>Tej Házi mákos kalács Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 787 ZS: 20 TZS: 7,8 FH: 31,9 SZH:111,3 CK: 20,3 SÓ: 2,43</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 395 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH:13,9 SZH:65,2 CK: 11 SÓ: 2,78</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 430 ZS: 12,3 TZS: 4,1 FH: 12,5 SZH:64,6 CK: 10 SÓ: 2,17</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos melegszendvics Teljes kiőrlésű kenyérral Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 515 ZS: 16,6 TZS: 6,2 FH: 16,8 SZH: 70,7 CK: 18 SÓ: 2,65</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>Zöldséges tarhonyaleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:621 ZS: 27,7 TZS: 7,7 FH: 24,4 SZH:65,1 CK:13 SÓ: 3,95</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 775 ZS: 29,9 TZS: 6,4 FH: 27,8 SZH:94,8 CK: 10,6 SÓ: 2,92</p>	<p>Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 600 ZS: 32,4 TZS: 10,4 FH:25,7 SZH:46 CK: 4,9 SÓ: 5,14</p>	<p>Brokkolikrémleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 714 ZS: 27,9 TZS: 9,5 FH: 30,5 SZH:78,2 CK: 8,6 SÓ: 1,72</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Rántott sajt Párolt rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 1485 ZS: 63,9 TZS: 16,6 FH: 39,8 SZH: 185,1 CK: 40,9 SÓ: 4,99</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>Olaszos rakott tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:583 ZS: 21,9 TZS: 8,2 FH: 28,2 SZH:67,5 CK:18,5 SÓ: 1,19</p>	<p>Currys csirkeragu Bulgur Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 711 ZS: 17,9 TZS: 3,8 FH: 32,3 SZH:88,6 CK: 12,8 SÓ: 0,41</p>	<p>Túrós derelye Tejföl Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 786 ZS: 16,3 TZS: 5,4 FH:20,2 SZH:130,9 CK: 26,6 SÓ: 2,69</p>	<p>Óvári sertésszelet Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 854 ZS: 27,8 TZS: 8,4 FH: 42,4 SZH:107,1 CK: 13,4 SÓ: 2,33</p>	<p>Almás lepény Narancslé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 10 TZS: 5 FH: 4,8 SZH: 54,1 CK: 15 SÓ: 0,22</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 kerütek feltüntetésére. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Kollégium

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:433 ZS: 13,2    TZS: 4,5    FH: 12,7 SZH:62,4    CK:10    SÓ: 2,44</p>	<p>Gyümölcsstea Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma Fehő szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 734 ZS: 23,7    TZS: 11,6    FH: 21,3 SZH:106,4    CK: 35,7    SÓ: 2,73</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 452 ZS: 14,9    TZS: 5,3    FH:12,8 SZH:63,9    CK: 10    SÓ: 2,16</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 379 ZS: 7    TZS: 2,1    FH: 13,9 SZH:61,8    CK: 10,1    SÓ: 2,45</p>	<p>Tej Margaréta pizza Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 523 ZS: 20    TZS: 9,9    FH: 22,8 SZH: 57,8    CK: 19,3    SÓ: 1,55</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>Babgulyás Sajtos-tejfölös spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:999 ZS: 42,7    TZS: 17,9    FH: 46,6 SZH:99,4    CK:6    SÓ: 1,39</p>	<p>Tyúkerőleves Sertésvagdalt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 776 ZS: 40,8    TZS: 7,7    FH: 39,5 SZH:59,9    CK: 1,1    SÓ: 4,29</p>	<p>Citromos kerti leves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 822 ZS: 29,1    TZS: 5,5    FH:33,3 SZH:103,5    CK: 2,6    SÓ: 1,5</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Göngyölt csirkemell Zöldséges bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 900 ZS: 16,3    TZS: 2,9    FH: 46,6 SZH:127    CK: 18,1    SÓ: 2,99</p>	<p>Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 746 ZS: 29,2    TZS: 9,1    FH: 24,8 SZH: 83,2    CK: 17,3    SÓ: 1,52</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>Sertéspörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:546 ZS: 25,6    TZS: 8,4    FH: 22,8 SZH:51,4    CK:11,1    SÓ: 1,62</p>	<p>Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 903 ZS: 24,6    TZS: 5,3    FH: 38,3 SZH:130,3    CK: 11    SÓ: 1,3</p>	<p>Sült kolbász Félbarna kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 738 ZS: 34,7    TZS: 11,6    FH:25 SZH:57,7    CK: 3,3    SÓ: 4,67</p>	<p>Gombapaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 575 ZS: 17,7    TZS: 5,6    FH: 17 SZH:82,4    CK: 0,9    SÓ: 0,69</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 335 ZS: 4,7    TZS: 2,6    FH: 10,8 SZH: 58,8    CK: 15,5    SÓ: 1,33</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 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.

Szombathely

Kollégium

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:419 ZS: 11,7    TZS: 3,8    FH: 12 SZH:63,3    CK:10,2    SÓ: 2,56</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 492 ZS: 15,6    TZS: 8    FH: 21 SZH:63,1    CK: 11,1    SÓ: 3,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom Erdei gyümölcsös házi joghurt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 552 ZS: 15,9    TZS: 8,5    FH: 18,4 SZH:80,1    CK: 25,1    SÓ: 1,97</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 433 ZS: 10,7    TZS: 3,1    FH: 14,5 SZH: 64    CK: 11,7    SÓ: 1,37</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>Zöldségkrémleves Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN:1094 ZS: 50,9    TZS: 9,6    FH: 27 SZH:124,6    CK:9,9    SÓ: 2,46</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 647 ZS: 26,7    TZS: 6,6    FH: 24,8 SZH:73    CK: 13,2    SÓ: 2,46</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 879 ZS: 30,5    TZS: 6,3    FH: 29,5 SZH:119,3    CK: 41    SÓ: 0,49</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldségropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 566 ZS: 13,7    TZS: 2,8    FH: 17,9 SZH: 84,2    CK: 3,3    SÓ: 1,63</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>Rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:676 ZS: 30,2    TZS: 12,4    FH: 21,5 SZH:53,8    CK:6,4    SÓ: 3,17</p>	<p>Milánói makaróni Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 776 ZS: 33,4    TZS: 11,6    FH: 35,1 SZH:81,8    CK: 23,5    SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Pirított csirkemáj Parázburgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 331 ZS: 21,9    TZS: 3,5    FH: 21,4 SZH:11,9    CK: 6,7    SÓ: 2,14</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 385 ZS: 11,8    TZS: 2,7    FH: 12,8 SZH: 60,5    CK: 12,8    SÓ: 0,16</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 keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.