

Ovo-laktovegetáriánus ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 1-7

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:321 ZS: 12,4 TZS: 2,3 FH: 14,1 SZH:35,9 CK:16,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 357 ZS: 10,2 TZS: 4,5 FH: 9,5 SZH: 55,3 CK: 12,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mogyorókrém Félbarna Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 552 ZS: 15,3 TZS: 5,1 FH: 18,3 SZH: 82,9 CK: 30,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Kakaó Mini margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 474 ZS: 8,9 TZS: 7,5 FH: 16,9 SZH: 79,6 CK: 10 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Zöldborsópástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 364 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 18,5 SZH: 61 CK: 14,4 SÓ: 1,6</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>Hamis gulyásleves Sajtos kuszkusgolyó Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 9,1 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 16,8 SÓ: 4,3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Mexikói zöldségragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 1,9 FH: 26,2 SZH: 127,3 CK: 46,4 SÓ: 4</p>	<p>Kertészleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:700 ZS: 22,6 TZS: 2,5 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 5,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldség raguleves Dejős nudli Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás,</p> <p>EN: 750 ZS: 24,2 TZS: 4,8 FH: 22 SZH: 106,1 CK: 4,5 SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott karfiol Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 814 ZS: 28,3 TZS: 0,8 FH: 38,6 SZH: 85,9 CK: 13,6 SÓ: 2,9</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>Kockasajt Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 300 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 9,2 SZH: 60,1 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Sárgarépas- brokkollikrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 388 ZS: 12,7 TZS: 8,1 FH: 14 SZH: 52,9 CK: 0,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Sajt szelet Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 400 ZS: 17 TZS: 12,6 FH: 19,2 SZH: 44,3 CK: 0,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Lenmagos margarin- krém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 353 ZS: 13 TZS: 8,6 FH: 13 SZH: 44,8 CK: 1,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 392 ZS: 28,5 TZS: 4,4 FH: 11,7 SZH: 73 CK: 3,7 SÓ: 2,1</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>

A szükség szerinti étlap változásért 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)

Ovo-laktovegetáriánus ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 8-14

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 320 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 11,9 SZH: 52,7 CK: 30 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Félbarna Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 502 ZS: 15,2 TZS: 3,8 FH: 21,4 SZH: 66,9 CK: 12,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 550 ZS: 17,7 TZS: 13,6 FH: 16,1 SZH: 77,8 CK: 12,6 SÓ: 4,1</p>	<p>Tejes kávé Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 431 ZS: 9,8 TZS: 5,1 FH: 16,4 SZH: 77 CK: 40,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 404 ZS: 10,4 TZS: 5,6 FH: 18,1 SZH: 58,1 CK: 15,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Sajt szelet Mini margarin Félbarna Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 555 ZS: 9,4 TZS: 7,6 FH: 17,8 SZH: 97 CK: 40,5 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Főtt tojásos vadas mártás Főtt tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 6,9 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Magyaros zellerleves Rántott gomba Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 895 ZS: 44,1 TZS: 6,3 FH: 36,4 SZH: 80,7 CK: 2,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Vajgaluska leves Vaníliás tejföl Derelye Alma</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 6,1 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 5,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Tojásleves Pritaminpaprikás kölesgolyó Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 738 ZS: 47 TZS: 7,6 FH: 29,9 SZH: 43,5 CK: 3,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Brokkoli krémleves Tökmag szórat Rántott sajt Zöldséges rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 1,3 FH: 14,2 SZH: 120,2 CK: 11,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta vega Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 9,5 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 3,2 SÓ: 3,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 341 ZS: 11,1 TZS: 4,5 FH: 13,7 SZH: 48,9 CK: 1,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Újmagmargarin-krém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN: 354 ZS: 7,7 TZS: 5,6 FH: 14,9 SZH: 59,1 CK: 0,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Sajt szelet Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 400 ZS: 17 TZS: 12,6 FH: 19,2 SZH: 44,3 CK: 0,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Kukoricakrém Félbarna Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab</p> <p>EN: 395 ZS: 13,3 TZS: 9 FH: 13,8 SZH: 53,2 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN: 122 ZS: 3 TZS: 2 FH: 2,4 SZH: 21,3 CK: 15 SÓ: 0,3</p>	<p>Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)

Ovo-lakto vegetáriánus ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 15-21

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás táska</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 290 ZS: 11,9 TZS: 2,3 FH: 13,9 SZH: 29,9 CK: 13,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 378 ZS: 11,3 TZS: 6,6 FH: 14,6 SZH: 52,4 CK: 23,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Mini margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 450 ZS: 14,5 TZS: 8,6 FH: 13,2 SZH: 63,7 CK: 22 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 511 ZS: 14,5 TZS: 3,8 FH: 20,6 SZH: 71,9 CK: 12,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Banán Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 493 ZS: 17,2 TZS: 7,7 FH: 22 SZH: 60,4 CK: 14,8 SÓ: 2,6</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>Hamis gulyásleves Gyümölcs öntet Darás metélt Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4,6 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 11,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Tavaszi zöldségleves Sajtos kölesgolyó Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 0,1 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 31,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Szilvaleves Zöldség rizottó Csalamadé</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 1,4 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 19,9 SÓ: 2</p>	<p>Reszelt tésztaleves Zöldségropogós Tejfőles babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 2,2 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 4,9 SÓ: 4,3</p>	<p>Citromos kerti leves Sajtos karfiolragu Petrezselymes burgonya Édes fűszeres körtés szalag</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 344 ZS: 7,6 TZS: 0 FH: 7,7 SZH: 53,5 CK: 0 SÓ: 0,9</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>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 411 ZS: 9,9 TZS: 6,1 FH: 12,1 SZH: 67 CK: 4,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 398 ZS: 12,9 TZS: 8,4 FH: 14,1 SZH: 53,9 CK: 0,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Sajt szelet Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 414 ZS: 17,4 TZS: 12,6 FH: 20,8 SZH: 48,7 CK: 1,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 347 ZS: 7,3 TZS: 5,8 FH: 15,3 SZH: 53,4 CK: 0,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</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>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)

Ovo-lakto vegetáriánus ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 22-28

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 329 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Sajt szelet Mini margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szesám, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 489 ZS: 16,9 TZS: 12,4 FH: 20,3 SZH: 64 CK: 10,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 454 ZS: 12,8 TZS: 5,2 FH: 23,1 SZH: 63,3 CK: 15,6 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p>	<p>Bableves Sajt szórat Milánói makaróni vega Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p>	<p>Rántott leves Kenyérkocka Főtt tojás Majorannás burgonya-főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 743 ZS: 24 TZS: 2,6 FH: 21,7 SZH: 105 CK: 3,7 SÓ: 4,3</p>	<p>Magyaros zöldborsólevés Rántott sajt Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 853 ZS: 42,9 TZS: 5,8 FH: 16 SZH: 91,5 CK: 5,4 SÓ: 4,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 329 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Tökmagos margarin-krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szesám, szójabab</p> <p>EN: 418 ZS: 14 TZS: 8,2 FH: 13,5 SZH: 58,5 CK: 0 SÓ: 2,4</p>	<p>Túró Rudi</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, szójabab, tej</p> <p>EN: 82 ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 9 CK: 8,5 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p>

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedért 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)

Ovo-lakto vegetáriánus ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 29-31

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini méz Mini margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 531 ZS: 9,4 TZS: 7,6 FH: 17,7 SZH: 90,4 CK: 32,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 459 ZS: 11,6 TZS: 6,1 FH: 19,1 SZH: 66,6 CK: 14,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 527 ZS: 19,3 TZS: 9,7 FH: 27,8 SZH: 58 CK: 14 SÓ: 2,8</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>	<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>Tejfölös karfiollevés Zöldséges egytálétel Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 806 ZS: 34,8 TZS: 6,7 FH: 28,7 SZH: 82 CK: 3 SÓ: 3,5</p>	<p>Vajas galuskaleves Cékla fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 707 ZS: 38,9 TZS: 6,2 FH: 27,8 SZH: 57,4 CK: 3,4 SÓ: 4,3</p>	<p>Zöldség raguleves Vaníliás öntet Aranygaluska</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 3,2 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 8,6 SÓ: 2,1</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>	<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>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 285 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 9,7 SZH: 46,3 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Lilahagymás túrókrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 5,6 FH: 14,9 SZH: 58,9 CK: 0,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Kukoricakrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN: 400 ZS: 12,1 TZS: 8,4 FH: 12,8 SZH: 57,6 CK: 0,1 SÓ: 2,2</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>	<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>

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnéz esedet 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)