

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda Tejmentes

2019. 04. 01.–2019. 04. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea R  
Mini lekvár  
Mini margarin R  
Félbarna kenyér R

Allergének:  
1,12

EN:271  
ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 5,1  
SZH: 53,8 CK: 24,0 SÓ: 1,1

Citromos tea R  
Köles körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér R

Allergének:  
1

EN: 221  
ZS: 1,3 TZS: 0,2 FH: 6,0  
SZH: 43,9 CK: 7,4 SÓ: 1,0

Kakaós rizsital R  
Mini margarin R  
Félbarna kenyér R

Allergének:  
1

EN: 292  
ZS: 7,3 TZS: 1,7 FH: 5,8  
SZH: 52,4 CK: 0,8 SÓ: 1,1

Gyümölcs tea R  
Mini margarin R  
Félbarna kenyér R  
Sárgarépa hasábok

Allergének:  
1

EN: 200  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 5,4  
SZH: 36,0 CK: 6,2 SÓ: 1,1

Gyümölcs tea R  
Főtt tojás R  
Mini margarin R  
Teljes kiőrlésű kenyér R  
Zöldpaprika R

Allergének:  
1,3

EN: 264  
ZS: 9,5 TZS: 2,6 FH: 10,1  
SZH: 32,2 CK: 6,2 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves R  
Sertéspörkölt R  
Tökfőzelék TM  
Teljes kiőrlésű kenyér R

Allergének:  
1,3,12

EN:444  
ZS: 13,3 TZS: 2,8 FH: 21,7  
SZH: 55,6 CK: 2,8 SÓ: 2,4

Húsgaluska leves R  
Gránátos kocka R  
Cékla savanyúság R

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 582  
ZS: 24,0 TZS: 5,1 FH: 19,9  
SZH: 65,6 CK: 2,2 SÓ: 1,9

Tojásleves R  
Zöldborsós csirkeragu R  
Petrezselymes rizs R  
Alma R

Allergének:  
1,3

EN: 509  
ZS: 14,5 TZS: 2,5 FH: 24,5  
SZH: 66,5 CK: 6,6 SÓ: 1,5

Csontleves R  
Sertéshúsos paradicsomos kápos  
Teljes kiőrlésű kenyér R

Allergének:  
1,9

EN: 503  
ZS: 14,1 TZS: 2,8 FH: 21,8  
SZH: 68,0 CK: 20,0 SÓ: 2,2

Brokkolikrémleves TM  
Rántott csirkemell allergénmentes  
Karottás rizs  
Vegyes saláta R

Allergének:  
1,9

EN: 471  
ZS: 12,7 TZS: 1,4 FH: 26,7  
SZH: 60,4 CK: 2,0 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zelleres margarin TM  
Teljes kiőrlésű kenyér R  
Kaliforniai paprika R

Allergének:  
1,9

EN:180  
ZS: 3,9 TZS: 0,2 FH: 5,7  
SZH: 28,2 CK: 0,0 SÓ: 1,0

Párizsi allergénmentes  
Mini margarin R  
Zsemle R  
Jégcsap retek R

Allergének:  
1

EN: 223  
ZS: 7,7 TZS: 2,6 FH: 6,6  
SZH: 31,1 CK: 0,1 SÓ: 1,3

Csirkemell sonka R  
Mini margarin R  
Teljes kiőrlésű kenyér R  
Kigyóborka R

Allergének:  
1

EN: 190  
ZS: 5,6 TZS: 1,6 FH: 9,8  
SZH: 25,4 CK: 0,1 SÓ: 1,4

Olasz felvágott R  
Mini margarin R  
Félbarna kenyér R

Allergének:  
1

EN: 195  
ZS: 7,6 TZS: 2,7 FH: 6,7  
SZH: 26,9 CK: 0,1 SÓ: 1,4

Félbarna kenyér R  
Barackos puding allergénmentes

Allergének:  
1

EN: 233  
ZS: 1,7 TZS: 0,2 FH: 5,2  
SZH: 50,7 CK: 2,7 SÓ: 1,0

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kJ/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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda Tejmentes

2019. 04. 08.–2019. 04. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea R  
Mini méz  
Mini margarin R  
Félbarna kenyér R

Allergének:  
1

EN:282  
ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 5,1  
SZH: 57,1 CK: 30,5 SÓ: 1,1

Citromos tea R  
Uborkás tojáskrém TM  
Teljes kiőrlésű kenyér R

Allergének:  
1,3,10

EN: 239  
ZS: 7,7 TZS: 2,7 FH: 7,6  
SZH: 32,6 CK: 7,3 SÓ: 1,6

Gyümölcs tea R  
Magyaros margarin TM  
Teljes kiőrlésű kenyér R  
Hónapos retek R

Allergének:  
1

EN: 185  
ZS: 3,1 TZS: 0,2 FH: 4,8  
SZH: 32,3 CK: 6,6 SÓ: 1,3

Vaníliás rizsital R  
Mini margarin R  
Félbarna kenyér R

Allergének:  
1

EN: 303  
ZS: 6,9 TZS: 1,4 FH: 5,3  
SZH: 56,4 CK: 5,4 SÓ: 1,1

Citromos tea R  
Zala felvágott R  
Mini margarin R  
Teljes kiőrlésű kenyér R  
Paradicsom R

Allergének:  
1

EN: 246  
ZS: 8,6 TZS: 2,8 FH: 7,5  
SZH: 32,6 CK: 7,1 SÓ: 1,6

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros karfiollevés R  
Tarhonyás hús R  
Csemege uborka (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,10

EN:457  
ZS: 16,2 TZS: 2,9 FH: 22,9  
SZH: 54,2 CK: 0,8 SÓ: 1,4

Daragaluska leves R  
Vagdalt pogácsa R  
Zöldbabfőzelék TM  
Teljes kiőrlésű kenyér R

Allergének:  
1,3,9

EN: 504  
ZS: 15,6 TZS: 2,8 FH: 20,0  
SZH: 64,9 CK: 4,0 SÓ: 4,0

Tárkonyos szárnyas raguleves T  
Mákos nudli R  
Alma R

Allergének:  
1,3,5,8

EN: 625  
ZS: 22,6 TZS: 2,8 FH: 19,7  
SZH: 67,2 CK: 12,9 SÓ: 1,8

Zellerleves R  
Paprikás burgonya virslivel R  
Cékla savanyúság R  
Félbarna kenyér ebédhez R

Allergének:  
1,9,12

EN: 492  
ZS: 22,6 TZS: 4,6 FH: 14,1  
SZH: 55,4 CK: 2,8 SÓ: 3,0

Gyümölcsleves TM  
Sütőben sült halrudak  
Rizi bizi R  
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,4

EN: 415  
ZS: 6,2 TZS: 0,5 FH: 19,1  
SZH: 67,7 CK: 15,7 SÓ: 2,2

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás allergénmentes  
Teljes kiőrlésű kenyér R  
Kigyóuborka R

Allergének:  
1

EN:199  
ZS: 6,9 TZS: 2,7 FH: 6,9  
SZH: 25,2 CK: 0,0 SÓ: 1,2

Gépsonka R  
Mini margarin R  
Félbarna kenyér R  
Zöldpaprika R

Allergének:  
1

EN: 199  
ZS: 6,0 TZS: 1,9 FH: 9,9  
SZH: 27,9 CK: 0,0 SÓ: 1,3

Pulykamell sonka R  
Mini margarin R  
Zsemle R

Allergének:  
1

EN: 202  
ZS: 5,0 TZS: 1,4 FH: 7,8  
SZH: 30,6 CK: 0,1 SÓ: 1,2

Csemege szalámi R  
Mini margarin R  
Teljes kiőrlésű kenyér R  
Zöldpaprika R

Allergének:  
1

EN: 246  
ZS: 11,7 TZS: 4,2 FH: 7,5  
SZH: 26,4 CK: 0,1 SÓ: 1,6

Félbarna kenyér R  
Zöldfűszeres margarin TM

Allergének:  
1,9

EN: 173  
ZS: 3,6 TZS: 0,2 FH: 6,4  
SZH: 27,5 CK: 0,0 SÓ: 1,0

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda Tejmentes

2019. 04. 15.–2019. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Citromos tea R Mini lekvár Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:279 ZS: 4,5    TZS: 1,3    FH: 4,3 SZH: 52,8    CK: 24,9    SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos tea R Halkrém TM Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10</p> <p>EN: 221 ZS: 3,6    TZS: 0,4    FH: 8,6 SZH: 37,0    CK: 7,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea R Főtt tojás R Mini margarin R Zsemle R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 231 ZS: 6,4    TZS: 2,7    FH: 6,5 SZH: 36,0    CK: 6,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós rizsital R Mini margarin R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 292 ZS: 7,3    TZS: 1,7    FH: 5,8 SZH: 52,4    CK: 0,8    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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves R Levesbetét R Csirkepörkölt R Fejtettbab főzelék TM Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:580 ZS: 16,1    TZS: 2,3    FH: 28,6 SZH: 75,6    CK: 4,5    SÓ: 2,4</p>	<p>Gulyásleves R Kardamomos barack velő R Darás metélt R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 577 ZS: 13,9    TZS: 2,4    FH: 22,2 SZH: 86,9    CK: 12,7    SÓ: 0,7</p>	<p>Paradicsomleves R Mexikói csirkemáj rizottó R Csemege uborka (édesítőszerrel) Gumicukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 745 ZS: 12,1    TZS: 2,0    FH: 26,0 SZH: 127,2    CK: 70,9    SÓ: 1,7</p>	<p>Kukoricadara galuska leves R Vagdalt pogácsa R Parajmártás TM Főtt burgonya 1/2 adag R Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 518 ZS: 16,6    TZS: 2,7    FH: 18,7 SZH: 70,1    CK: 0,5    SÓ: 3,3</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>Zöldfűszeres margarin TM Teljes kiőrlésű kenyér R Kaliforniai paprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN:200 ZS: 4,0    TZS: 0,2    FH: 7,0 SZH: 28,9    CK: 0,0    SÓ: 1,0</p>	<p>Zala felvágott R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Kígyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 8,6    TZS: 2,8    FH: 7,7 SZH: 25,4    CK: 0,0    SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Hónapos retek R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 5,6    TZS: 1,6    FH: 9,9 SZH: 25,6    CK: 0,1    SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi allergénmentes Mini margarin R Félbarna kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 7,7    TZS: 2,5    FH: 7,1 SZH: 28,2    CK: 0,0    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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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 étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda Tejmentes

2019. 04. 22.–2019. 04. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Citromos tea R Köles körözött Teljes kiőrlésű kenyér R Paradicsom R	Kakaós rizsital R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R	Gyümölcs tea R Mini méz Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R	Gyümölcs tea R Csemege szalámi R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Zöldpaprika R		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 225	EN: 296	EN: 285	EN: 271	EN:	EN:
ZS:	ZS: 1,4	ZS: 7,3	ZS: 4,5	ZS: 11,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 0,2	TZS: 1,6	TZS: 1,3	TZS: 4,2	TZS:	TZS:
FH:	FH: 6,2	FH: 5,0	FH: 4,3	FH: 7,5	FH:	FH:
CK:	CK: 7,4	CK: 0,8	CK: 30,5	CK: 6,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,0	SÓ: 1,0	SÓ: 1,0	SÓ: 1,7	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 44,7	SZH: 50,4	SZH: 55,1	SZH: 32,5	SZH:	SZH:

EBÉD

	Magyaros gombaleves R Majorannás sertéstokány R Burgonyafőzelék TM Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe	Erőleves R Paradicsomos-tonhalas szósz R Főtt tészta R	Tarhonyaleves R Szárnyas vagdalt R Zöldborsó főzelék TM Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe Alma R	Zellerkrém leves TM Indiai csirkeragu TM Párolt rizs R		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 543	EN: 354	EN: 562	EN: 439	EN:	EN:
ZS:	ZS: 21,2	ZS: 6,4	ZS: 11,0	ZS: 12,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,6	TZS: 0,6	TZS: 1,6	TZS: 1,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 23,3	FH: 22,7	FH: 25,6	FH: 17,2	FH:	FH:
CK:	CK: 1,6	CK: 2,6	CK: 16,2	CK: 3,1	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,9	SÓ: 1,1	SÓ: 2,1	SÓ: 1,2	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 61,0	SZH: 47,3	SZH: 86,0	SZH: 60,5	SZH:	SZH:

UZSONNA

	Meggyes puding allergénmentes	Kenőmájás allergénmentes Teljes kiőrlésű kenyér R Hónapos retek R	Párizsi allergénmentes Mini margarin R Zsemle R Kígyóuborka R	Gyümölcsös tejbenrizs TM (T.Ó.)		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 155	EN: 200	EN: 225	EN: 195	EN:	EN:
ZS:	ZS: 1,3	ZS: 6,9	ZS: 7,7	ZS: 1,8	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 0,0	TZS: 2,7	TZS: 2,6	TZS: 0,3	TZS:	TZS:
FH:	FH: 0,4	FH: 7,0	FH: 6,8	FH: 3,0	FH:	FH:
CK:	CK: 12,2	CK: 0,0	CK: 0,1	CK: 7,0	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,1	SÓ: 1,2	SÓ: 1,3	SÓ: 0,0	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 34,7	SZH: 25,4	SZH: 31,3	SZH: 40,7	SZH:	SZH:

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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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 (sós; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



