

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Olajos mag mentes Óvodás

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vanília tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:297 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:47,6 CK:20,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 8 SZH:34,2 CK: 7,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8 SZH:38,5 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 247 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,9 SZH:50,5 CK: 25 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 211 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,3 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:364 ZS: 12 TZS: 2 FH: 16,9 SZH:46,5 CK:0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 446 ZS: 13,9 TZS: 3,1 FH: 19 SZH:55,6 CK: 1,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Sertés raguleves Kakaós Tejberizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 420 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH:15,3 SZH:60,5 CK: 29,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Zellerleves Szárnyas roló Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 579 ZS: 15,4 TZS: 2,7 FH: 28,9 SZH:79,2 CK: 5,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 441 ZS: 7,5 TZS: 2 FH: 24,1 SZH: 65,3 CK: 10,8 SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:169 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 4,4 SZH:27,6 CK:1,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Edami sajt Teljes kiőrlésű kenyér Margarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 11,6 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 175 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH:6,8 SZH:26,5 CK: 0,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 3,9 TZS: 2,4 FH: 7,1 SZH: 44 CK: 15,4 SÓ: 0,7</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 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

Olajos mag mentes Óvodás

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:236 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:47,9 CK:22,7 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 215 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH:33,6 CK: 7,6 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 216 ZS: 4,3 TZS: 1 FH:5,5 SZH:36 CK: 8,8 SÓ: 0,9	Tea Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 247 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,9 SZH:50,5 CK: 25 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 199 ZS: 3,5 TZS: 1,4 FH: 5,7 SZH: 34,7 CK: 8,7 SÓ: 1,1		
EBÉD	Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:410 ZS: 17,7 TZS: 6,5 FH: 16,2 SZH:41,6 CK:11,8 SÓ: 4,3	Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyastokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 390 ZS: 13,4 TZS: 3 FH: 16,8 SZH:49,2 CK: 1 SÓ: 1,4	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 570 ZS: 21 TZS: 8,6 FH:21,9 SZH:68,6 CK: 9,9 SÓ: 0,8	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 406 ZS: 13,7 TZS: 2,2 FH: 19,9 SZH:48,4 CK: 9,5 SÓ: 0,8	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 555 ZS: 12,9 TZS: 3,2 FH: 23 SZH: 82,2 CK: 15,2 SÓ: 1,8		
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:196 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:31,2 CK:0,9 SÓ: 1,1	Pritaminos sajtkrém Zsemle Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 201 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,7 SZH:32,5 CK: 2,3 SÓ: 0,9	Csemege szalámi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:6,7 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 248 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Kefir Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 8,8 SZH: 35,4 CK: 6,3 SÓ: 0,6		

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 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.