

DIÉTÁS ÉTLAP

BUDAPEST

Sertéshúsmentes Óvodás

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:16600 ZS: 348 TZS: 166,8 FH: 410,8 SZH:2872 CK:435,2 SÓ: 35,3</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>Tej Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,7 SZH:52,6 CK: 27,1 SÓ: 1</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>	<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>Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:357 ZS: 11,3 TZS: 1,7 FH: 16,8 SZH:46,5 CK:0,8 SÓ: 1,2</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>Csirkeraguleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 666 ZS: 14,7 TZS: 3,8 FH:21,4 SZH:107,4 CK: 26,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Zellerleves Szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 652 ZS: 24,9 TZS: 2,5 FH: 27,2 SZH:75,1 CK: 2 SÓ: 2,3</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: 2,3</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH:26,3 CK:0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 146 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH:3,8 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 176 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 7,5 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 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>	<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 ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Sertéshúsmentes Óvodás

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 199 ZS: 3,8 SZH:33 TZS: 1,2 CK: 7,5 FH: 6,8 SÓ: 1,2	EN: 216 ZS: 4,3 SZH:36 TZS: 1 CK: 8,8 FH:5,5 SÓ: 0,9	EN: 178 ZS: 3,9 SZH:25,2 TZS: 2 CK: 16,2 FH: 7 SÓ: 0,3	EN: 199 ZS: 4,8 SZH: 33,3 TZS: 2,1 CK: 7,5 FH: 4,4 SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi	Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyastokány Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:327 ZS: 8 SZH:41,9 TZS: 2,7 CK:11,8 FH: 17,6 SÓ: 4,3	EN: 375 ZS: 11,9 SZH:49,2 TZS: 2,4 CK: 1 FH: 16,6 SÓ: 1,3	EN: 570 ZS: 21 SZH:68,6 TZS: 8,6 CK: 9,9 FH:21,9 SÓ: 0,8	EN: 457 ZS: 14 SZH:58,6 TZS: 2,3 CK: 9,7 FH: 21,4 SÓ: 1,1	EN: 555 ZS: 12,9 SZH: 82,2 TZS: 3,2 CK: 15,2 FH: 23 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém Kifli Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Zsemle Lilahagyma	Karfiolos zöldségpástétom Zsemle	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Kefir Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:183 ZS: 5,4 SZH:27,6 TZS: 2,9 CK:1,6 FH: 5,1 SÓ: 0,8	EN: 201 ZS: 3,6 SZH:32,5 TZS: 2 CK: 2,3 FH: 7,7 SÓ: 0,9	EN: 153 ZS: 0,8 SZH:29,9 TZS: 0 CK: 0,6 FH:4,4 SÓ: 0,7	EN: 251 ZS: 10,3 SZH:27,1 TZS: 5,9 CK: 0,4 FH: 11 SÓ: 1,3	EN: 386 ZS: 8,4 SZH: 63,7 TZS: 5,1 CK: 8,8 FH: 14,2 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: 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 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) megtekinthető.