

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Tej-, tojás-, olajosmag-, rozsmentes Óvodás

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás rizsital Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:273 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,5 SZH:58,5 CK:16,8 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes margarinkrém Gluténmentes kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 153 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 0,3 SZH:30,2 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Gluténmentes kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 145 ZS: 1,7 TZS: 0,5 FH:0,3 SZH:31,1 CK: 8,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Mini dzsem Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 213 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,2 SZH:47,5 CK: 25,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Gluténmentes kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 166 ZS: 2,9 TZS: 0,9 FH: 3,3 SZH: 30,5 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>		
EBÉD	<p>Köménymag leves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:351 ZS: 11,7 TZS: 1,9 FH: 15,2 SZH:46,1 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Gluténmentes kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN: 409 ZS: 12,7 TZS: 1,7 FH: 15,6 SZH:54,6 CK: 1,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Sertés raguleves Kakaós Tejberizs rizsitalból Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 429 ZS: 10,3 TZS: 2,6 FH:10,7 SZH:72,2 CK: 26,3 SÓ: 0,3</p>	<p>Zellerleves Szárnyas roló Fejtett babfőzelék Gluténmentes kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 551 ZS: 14,1 TZS: 1,4 FH: 24,4 SZH:81,2 CK: 6,8 SÓ: 2</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Csalamadé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 413 ZS: 6,2 TZS: 1,6 FH: 21 SZH: 64,9 CK: 9,7 SÓ: 1,2</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros margarinkrém Gluténmentes kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:125 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 0,3 SZH:23,2 CK:1,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Pulykasonka Margarin darabos(H) Gluténmentes zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1 FH: 3,5 SZH:33,2 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin darabos(H) Gluténmentes kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 141 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH:3,1 SZH:23,5 CK: 1,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Soproni felvágott Margarin darabos(H) Gluténmentes kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 166 ZS: 6,3 TZS: 2,3 FH: 2,7 SZH:23,6 CK: 1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Barackos puding Gluténmentes zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 270 ZS: 1,8 TZS: 0,1 FH: 0,9 SZH: 61,5 CK: 14,1 SÓ: 2,1</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Tej-, tojás-, olajosmag-, rozsmentes Óvodás

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Gluténmentes kenyér  <u>Allergének:</u> 12 EN:202 ZS: 2    TZS: 0,6    FH: 0,1 SZH:44,9    CK:23,6    SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Gluténmentes kenyér  <u>Allergének:</u> 12 EN: 181 ZS: 5,2    TZS: 1,7    FH: 2,1 SZH:30,6    CK: 8,5    SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Karfiolos zöldségpástétom Gluténmentes kenyér Répahasáb  <u>Allergének:</u> 12 EN: 136 ZS: 0,4    TZS: 0    FH:0,3 SZH:31,5    CK: 8,4    SÓ: 0,8	Tea Mini dzsem Margarin Gluténmentes kenyér  <u>Allergének:</u> 12 EN: 213 ZS: 2    TZS: 0,6    FH: 0,2 SZH:47,5    CK: 25,9    SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Húspástétom Gluténmentes kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 12 EN: 165 ZS: 2,9    TZS: 1,2    FH: 2 SZH: 31,7    CK: 9,6    SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Erőleves Székelykáposzta Gluténmentes kenyér Kivi  <u>Allergének:</u> 9 EN:369 ZS: 16,4    TZS: 4,9    FH: 12,8 SZH:40,2    CK:12,2    SÓ: 3,9	Álföldi tésztaleves Stroganoff szárnyastokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 9,10 EN: 381 ZS: 13    TZS: 2,4    FH: 16 SZH:49,5    CK: 0,9    SÓ: 1,4	Fejtett bableves Paraj mártás Gluténmentes tészta Alma  <u>Allergének:</u> 9 EN: 543 ZS: 15,9    TZS: 1,7    FH:10,7 SZH:86,6    CK: 9,3    SÓ: 0,4	Magyaros karfiolleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Gluténmentes kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 358 ZS: 11,8    TZS: 1,6    FH: 15,5 SZH:46    CK: 8,9    SÓ: 0,7	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 4,9,12 EN: 508 ZS: 9    TZS: 2,1    FH: 19,5 SZH: 84,2    CK: 18    SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájas Gluténmentes kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> EN:142 ZS: 3,7    TZS: 1,7    FH: 2,1 SZH:24    CK:1,5    SÓ: 1,1	Pritaminos margarin Gluténmentes zsemle Lilahagyma  <u>Allergének:</u> EN: 178 ZS: 3,5    TZS: 0,8    FH: 0,8 SZH:34,8    CK: 2,6    SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Gluténmentes kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 164 ZS: 6,7    TZS: 2,6    FH:2,4 SZH:22,6    CK: 1,3    SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Gluténmentes zsemle Retek  <u>Allergének:</u> EN: 216 ZS: 7,1    TZS: 2,3    FH: 3,2 SZH:33,7    CK: 1,9    SÓ: 1,5	Brokkolikrém Gluténmentes zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 186 ZS: 5,1    TZS: 2    FH: 0,9 SZH: 33,1    CK: 1,7    SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.