

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes Óvodás

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:267 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH:44,3 CK:22,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 176 ZS: 2,2 TZS: 1,4 FH: 4 SZH:33,7 CK: 11,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Házi füstölt sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 7,6 TZS: 3,3 FH:3,5 SZH:40,1 CK: 9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 285 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 6 SZH:49,6 CK: 28 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 176 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 2,5 SZH: 30,2 CK: 8,5 SÓ: 0,8</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>
---	---	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás szárnyashús GM Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,12</p> <p>EN:432 ZS: 12,9 TZS: 2,8 FH: 15,9 SZH:60,1 CK:7,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Lebbencsleves Natur sertés szelet Zöldborsófőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 549 ZS: 23,3 TZS: 6,4 FH: 23,1 SZH:58,3 CK: 7,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Tejberiz Kakaós szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9</p> <p>EN: 360 ZS: 6 TZS: 2,2 FH:12,9 SZH:60,4 CK: 28,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,12</p> <p>EN: 438 ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 13,6 SZH:60,1 CK: 13 SÓ: 0,8</p>	<p>Körteleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,7,12</p> <p>EN: 562 ZS: 10,1 TZS: 2,7 FH: 20 SZH: 95,4 CK: 22,2 SÓ: 1,2</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>
--	--	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Snidlinges vajkrém Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:142 ZS: 4,5 TZS: 2,7 FH: 0,8 SZH:23,3 CK:1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 166 ZS: 6,3 TZS: 2,3 FH: 2,7 SZH:23,6 CK: 1,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 213 ZS: 6,5 TZS: 2 FH:3,4 SZH:34 CK: 1,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Kenőmájás Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 141 ZS: 3,7 TZS: 1,7 FH: 2,1 SZH:23,8 CK: 1,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 192 ZS: 8,3 TZS: 5,4 FH: 4 SZH: 24,4 CK: 2,7 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>
--	---	---	--	---	--	--

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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

Gluténmentes Óvodás

2020.12.07.–2020.12.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:190 ZS: 6,2 TZS: 2,3 FH: 2,5 SZH:30,1 CK:8,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 4,6,7,10,12</p> <p>EN: 159 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 3,5 SZH:30,3 CK: 8,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 319 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH:6,8 SZH:54,7 CK: 22,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 274 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9 SZH:47 CK: 25,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes uborkás tojáskrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 173 ZS: 3,8 TZS: 0,7 FH: 1,5 SZH: 31,4 CK: 9,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 172 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH: 3,3 SZH: 31 CK: 8,9 SÓ:1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Fejtett bableves Sajt sajtos tejfölös tésztához Tejföl Tésztaköret Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9</p> <p>EN:551 ZS: 20,1 TZS: 8,4 FH: 16 SZH:70,8 CK:8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,12</p> <p>EN: 344 ZS: 13,5 TZS: 4,6 FH: 13,8 SZH:38,5 CK: 8,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Köménymag leves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 412 ZS: 13,6 TZS: 2,3 FH:17,3 SZH:54,7 CK: 2,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,12</p> <p>EN: 524 ZS: 16,3 TZS: 3,5 FH: 18,2 SZH:69,8 CK: 5 SÓ: 2,6</p>	<p>Mézes sütitők krémleves Bazsalikomos csirkemell Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 405 ZS: 11,8 TZS: 2,4 FH: 22,4 SZH: 50,6 CK: 7,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Almalé 100%-os Serpényös burgonya virsliivel Cékla Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 6,10,12</p> <p>EN: 413 ZS: 11,3 TZS: 3 FH: 8,8 SZH: 65,4 CK: 27,3 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Zöldpaprika Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:148 ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 3,8 SZH:24 CK:2,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 169 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 2,6 SZH:23,2 CK: 1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 193 ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH:1,3 SZH:33,6 CK: 2,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 163 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH: 2,3 SZH:23,7 CK: 1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gesztenye Marci Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 125 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,7 SZH: 21,9 CK: 16,5 SÓ: 0</p>	<p>Túró desszert Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 228 ZS: 5,3 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 41,8 CK: 9,7 SÓ: 1</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.