

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Olajos mag mentes Óvodás

2020.11.30.–2020.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:301 ZS: 5,8 TZS: 2,7 FH: 10 SZH:47,3 CK:21,6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,3 SZH:40,9 CK: 10,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Házi füstölt sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 250 ZS: 7,2 TZS: 3,3 FH:7,4 SZH:37 CK: 7,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,6 SZH:53,5 CK: 27,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 210 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,2 CK: 7,6 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 Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:424 ZS: 12,3 TZS: 2,4 FH: 20,5 SZH:56,4 CK:9,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Lebbencsleves Náтур sertés szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 571 ZS: 23,7 TZS: 6,5 FH: 26 SZH:59,5 CK: 7,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Tejberizs Kakaós szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 350 ZS: 6 TZS: 2,2 FH:12,8 SZH:57,8 CK: 28,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 462 ZS: 15,3 TZS: 3,8 FH: 16,4 SZH:62,2 CK: 12,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Körteleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 567 ZS: 10,4 TZS: 2,8 FH: 21,8 SZH: 94 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 Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:173 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 4,5 SZH:28,7 CK:1,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 200 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH: 6,3 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Kenőmájas Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:31 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 8,7 TZS: 5,4 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 2,1 SÓ: 1,5</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Olajos mag mentes Óvodás

2020.12.07.–2020.12.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:224 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,2 SZH:33,1 CK:7,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 228 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 7,6 SZH:37,3 CK: 8,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,8 TZS: 2,7 FH:10 SZH:47,3 CK: 21,6 SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:50,9 CK: 24,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH: 34,4 CK: 8,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 206 ZS: 3,7 TZS: 1,3 FH: 6,9 SZH: 34,9 CK: 8 SÓ:1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Fejtett bableves Sajt sajtos tejfölös tésztahoz Tejföl Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:568 ZS: 20,9 TZS: 8,6 FH: 22 SZH:68,3 CK:11,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 398 ZS: 16,5 TZS: 5,1 FH: 15,4 SZH:44,6 CK: 8,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Köménymag leves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 404 ZS: 13,6 TZS: 2,4 FH:17,5 SZH:52,2 CK: 1 SÓ: 2,2</p>	<p>Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 563 ZS: 16,8 TZS: 3,6 FH: 21,7 SZH:74,3 CK: 4,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Mézes südtökös 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 Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 430 ZS: 11,4 TZS: 3,3 FH: 10,5 SZH: 66,9 CK: 26,5 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:182 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 7,5 SZH:27 CK:1,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 170 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH:4,4 SZH:27,7 CK: 1,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 6,5 TZS: 2,2 FH: 6,6 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gluténmentes linzer Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 107 ZS: 3,9 TZS: 1,6 FH: 0,7 SZH: 17,8 CK: 11,4 SÓ: 0</p>	<p>Vaníliás puding Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 284 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,1 SZH: 53,6 CK: 14,6 SÓ: 0,9</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.