

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Sertéshúsmentes Óvodás

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7
SZH:48,6 CK:27,4 SÓ: 0,7

Gyümölcs tea
Citrusos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 229
ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,3
SZH:40,9 CK: 10,6 SÓ: 0,7

Gyümölcs tea
Házi füstölt sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 236
ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH:7,3
SZH:33,8 CK: 8,4 SÓ: 0,8

Tej
Extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 319
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,6
SZH:53,5 CK: 27,1 SÓ: 1,1

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,3,12

EN: 210
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2
SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves
Tarhonyás szárnyashús
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:424
ZS: 12,3 TZS: 2,4 FH: 20,5
SZH:56,4 CK:9,3 SÓ: 1,3

Lebbencsleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 533
ZS: 16,3 TZS: 2,9 FH: 20,7
SZH:71,7 CK: 7,4 SÓ: 2,3

Csirkemájgaluska leves
Mákos guba (finompékáru)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 411
ZS: 16,5 TZS: 7,2 FH:9,8
SZH:54,8 CK: 23,6 SÓ: 1,3

Csontleves
Húsgombóc szárnyas húsból
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 417
ZS: 9,4 TZS: 1,4 FH: 17,9
SZH:62,6 CK: 12,6 SÓ: 1,5

Körteleves
Panírozott halrudak
Petrezselymes rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,4,7,12

EN: 372
ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 6,3
SZH: 67,6 CK: 22,2 SÓ: 0,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:178
ZS: 5 TZS: 2,9 FH: 4,6
SZH:27,3 CK:0,8 SÓ: 0,8

Félbarna kenyér
Sült paprikakrém
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN: 193
ZS: 6,1 TZS: 0,6 FH: 4
SZH:29,2 CK: 1,9 SÓ: 1,1

Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN: 184
ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH:4,1
SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 0,9

Trappista sajt szelet
Margarin
Zsemle
Retek

Allergének:
1,7

EN: 268
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,5
SZH:30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 233
ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2
SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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

2020.12.07.–2020.12.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:195 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,2 CK:11,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 199 ZS: 3 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH:34,3 CK: 8,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</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 Majonéz 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 Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 277 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 10,8 SZH: 34,1 CK: 7,6 SÓ:1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Fejlett bableves Sajt sajtos tejfölös tésztához 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>Zöldségleves Főtt csirkemell Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 332 ZS: 6,7 TZS: 1,5 FH: 20,2 SZH:45,4 CK: 8,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Köménymag leves Kenyerkocka Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 423 ZS: 12,9 TZS: 2,1 FH:18,1 SZH:57,5 CK: 1 SÓ: 2,3</p>	<p>Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 565 ZS: 16,9 TZS: 3,6 FH: 22,1 SZH:74 CK: 4,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Sütőtök krémleves Leves gyöngy Bazsalikomos csirkemell Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 481 ZS: 15,3 TZS: 4,1 FH: 23,8 SZH: 60 CK: 8,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Almalé 100%-os Serpenyős burgonya szárnyas hú Cékla Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 401 ZS: 6,1 TZS: 1 FH: 15,9 SZH: 66,6 CK: 26,5 SÓ: 1,6</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>Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépakrém Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 149 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 4,1 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</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>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 8 SZH:30,6 CK: 0,6 SÓ: 1</p>	<p>Detki omlós keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 215 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,5 SZH: 32,8 CK: 16,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6</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 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) megtekinthető.