

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2020.08.31.–2020.09.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Vajkrém Kifli	Tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:208 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 4,9 SZH:34,2 CK:8,7 SÓ: 0,8	EN: 299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK: 16,7 SÓ: 0,5	EN: 205 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH:4,7 SZH:33,7 CK: 7,9 SÓ: 0,9	EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK: 16,2 SÓ: 0,3	EN: 201 ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8 SZH: 33,8 CK: 7,6 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény	Magyaros zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Cékla	Eszterházy krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:626 ZS: 22 TZS: 5,3 FH: 26,6 SZH:27,3 CK:7,5 SÓ: 3,2	EN: 461 ZS: 23,8 TZS: 7,6 FH: 20,4 SZH:41 CK: 8,4 SÓ: 1,9	EN: 365 ZS: 10,8 TZS: 2 FH:17,2 SZH:49,6 CK: 10,2 SÓ: 0,2	EN: 361 ZS: 17,6 TZS: 4,1 FH: 12 SZH:36,1 CK: 4,6 SÓ: 2,3	EN: 700 ZS: 24,3 TZS: 5,1 FH: 27,1 SZH: 91 CK: 7,3 SÓ: 0,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtzelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:249 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 10,7 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,5	EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 174 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2020.09.07.–2020.09.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:325 ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7 SZH:48,6 CK:27,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 7,8 SZH:42 CK: 12,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Házi füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 236 ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH:7,3 SZH:33,8 CK: 8,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 333 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,1 SZH:47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 210 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 6,1 SZH: 34,1 CK: 7,6 SÓ: 1</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:445 ZS: 14,3 TZS: 2,7 FH: 21,3 SZH:56 CK:9 SÓ: 1,8</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 510 ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 19,2 SZH:60,3 CK: 7,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 746 ZS: 17,2 TZS: 3,5 FH:20,3 SZH:105,5 CK: 34,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 646 ZS: 24,5 TZS: 5 FH: 16,5 SZH:87,1 CK: 21,5 SÓ: 1</p>	<p>Csontleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 480 ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 16,6 SZH: 63,9 CK: 12,6 SÓ: 1,3</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>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 5 TZS: 2,9 FH: 4,6 SZH:27,6 CK:0,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 197 ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 6,4 SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 197 ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5 SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 193 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4</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>
---	---	---	---	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2020.09.14.–2020.09.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:211 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:34,1 CK:8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea 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: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	--	---	---

EBÉD

<p>Lencseleves Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:536 ZS: 16,5 TZS: 6,1 FH: 24 SZH:68,1 CK:12,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 537 ZS: 22,4 TZS: 5,9 FH: 17,5 SZH:64,5 CK: 15,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Budapest szárnyasragu Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 514 ZS: 18,5 TZS: 3,5 FH:18,7 SZH:67 CK: 6,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 571 ZS: 15,4 TZS: 3 FH: 23,1 SZH:78,6 CK: 2,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Snidlinges sajtmártásos csirke Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 491 ZS: 19,8 TZS: 5,8 FH: 20,7 SZH: 56,5 CK: 2 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK:0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 170 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3</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>Sertés párizsi Margarin Szezámgyöngy zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 195 ZS: 6,3 TZS: 1,3 FH: 6,2 SZH:28,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajas pogácsa Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,9 SZH: 39,6 CK: 14,4 SÓ: 0,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	--	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



ÉTLAP

Budapest

Óvoda

2020.09.21.–2020.09.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,5	EN: 209 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 3,8 SZH:35,1 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: 240 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH:7,1 SZH:37,7 CK: 7,8 SÓ: 1,2	EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6	EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,7 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Szezámmagos sertés fasírt Burgonyapüré Csemege uborka	Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla	Szilvaleves Rántott halfilé Párolt rizs fél adag Párolt zöldség fél adag		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:453 ZS: 21,1 TZS: 6,1 FH: 16,6 SZH:47,4 CK:12,4 SÓ: 2,4	EN: 541 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 20,1 SZH:58,4 CK: 4,2 SÓ: 2,5	EN: 440 ZS: 15 TZS: 2,9 FH:17,2 SZH:55,4 CK: 14,9 SÓ: 1,7	EN: 465 ZS: 13,6 TZS: 1,9 FH: 20 SZH:63,8 CK: 6,5 SÓ: 2,7	EN: 314 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,1 SZH: 57,4 CK: 24,8 SÓ: 0,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7,1 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ: 1	EN: 248 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 200 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH:3,7 SZH:39,4 CK: 13,3 SÓ: 0,9	EN: 174 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

ÉTLAP

Budapest

Óvoda

2020.09.28.–2020.10.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK:16,2 SÓ: 0,3	EN: 210 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,7 SZH:36,6 CK: 9,5 SÓ: 0,9	EN: 221 ZS: 5,4 TZS: 1,5 FH:6,2 SZH:34,3 CK: 7,6 SÓ: 1,4	EN: 362 ZS: 10,6 TZS: 6 FH: 11,2 SZH:52 CK: 23,3 SÓ: 1,1	EN: 205 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,6 SZH: 34,7 CK: 8,8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Magyaros gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:415 ZS: 14,7 TZS: 3 FH: 14 SZH:48,9 CK:4,9 SÓ: 0,3	EN: 545 ZS: 17,5 TZS: 4,8 FH: 20,7 SZH:65,6 CK: 9,2 SÓ: 1,6	EN: 678 ZS: 18,9 TZS: 4,1 FH:25,1 SZH:99,8 CK: 13,7 SÓ: 0,6	EN: 438 ZS: 17 TZS: 3,4 FH: 19 SZH:47,1 CK: 4,3 SÓ: 2,3	EN: 727 ZS: 32,1 TZS: 4,1 FH: 26 SZH: 82,7 CK: 6,5 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Kifli Retek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Müzli szelet Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:177 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ: 0,9	EN: 207 ZS: 7,6 TZS: 2,8 FH: 6,9 SZH:27,1 CK: 1,2 SÓ: 1	EN: 260 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,4 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,3	EN: 175 ZS: 4,7 TZS: 0,8 FH: 6,3 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,4 SZH: 26 CK: 19,2 SÓ: 0,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.