

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

Óvoda-Glutén-, tejmentes

2017.12.04.–2017.12.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea R Magyaros margarin TM Gluténmentes kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:209 ZS: 4,0 TZS: 0,0 FH: 1,3 SZH: 27,8 CK: 7,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Citromos tea R Mini lekvár Gluténmentes kenyér R Mini margarin R</p> <p><u>Allergének:</u> , kéndioxid</p> <p>EN:250 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 1,2 SZH: 47,9 CK: 24,8 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea R Virslis allergénmentes Gluténmentes kenyér R Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:202 ZS: 6,1 TZS: 1,5 FH: 4,2 SZH: 31,9 CK: 10,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea R Meggyes puding TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:234 ZS: 2,7 TZS: 0,0 FH: 1,3 SZH: 50,1 CK: 9,4 SÓ: 0,1</p>	<p>Citromos tea R Lenmagos tojáskrém TM Gluténmentes kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u> , tojás, mustár</p> <p>EN:247 ZS: 11,8 TZS: 2,8 FH: 4,6 SZH: 30,7 CK: 7,0 SÓ: 0,6</p>		
EBÉD	<p>Zsúrnókaleves GM, TM Brassói aprópecsenye GM Pirított burgonya R Csemege uborka R</p> <p><u>Allergének:</u> , zeller, mustár</p> <p>EN:369 ZS: 14,2 TZS: 2,7 FH: 17,7 SZH: 40,3 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves GM Sertéssült GM Paradicsomos káposztafőzelék G Gluténmentes kenyér R Alma</p> <p><u>Allergének:</u> , zeller</p> <p>EN:566 ZS: 17,0 TZS: 2,8 FH: 20,7 SZH: 76,5 CK: 20,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves GM Majorannás sült csirkecomb GM Burgonyapüré TM Uborkasaláta R Gumicukor</p> <p><u>Allergének:</u> , zeller</p> <p>EN:700 ZS: 10,9 TZS: 1,1 FH: 26,5 SZH: 112, CK: 66,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tojásleves GM Szárnycsőrű GM Zöldbabfőzelék GM, TM Gluténmentes kenyér R Mandarin R</p> <p><u>Allergének:</u> , tojás, zeller</p> <p>EN:532 ZS: 20,5 TZS: 2,6 FH: 17,2 SZH: 64,7 CK: 11,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Karfiollevés GM Bolognai spagetti GM, TM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:434 ZS: 13,4 TZS: 2,4 FH: 15,1 SZH: 61,3 CK: 1,6 SÓ: 1,9</p>		
UZSONNA	<p>Csirkemell sonka R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:158 ZS: 6,6 TZS: 1,5 FH: 6,4 SZH: 20,3 CK: 0,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Mini margarin R Párizsi allergénmentes Gluténmentes kenyér R Kígyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:179 ZS: 9,5 TZS: 2,8 FH: 3,1 SZH: 21,5 CK: 0,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Póréhagymás margarin Gluténmentes kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:222 ZS: 15,3 TZS: 6,0 FH: 1,3 SZH: 19,9 CK: 0,0 SÓ: 0,1</p>	<p>Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Sárgarépa hasábok</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:139 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 1,2 SZH: 21,1 CK: 0,0 SÓ: 0,2</p>	<p>Zala felvágott R Gluténmentes kenyér R Mini margarin R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:182 ZS: 9,5 TZS: 2,7 FH: 4,1 SZH: 19,6 CK: 0,0 SÓ: 0,7</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézetedet 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.