

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.11.27.–2017.12.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
TÍZÓRAI					Tej Karalábé hasáb Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej EN:343 ZS: 14,3 TZS: 1,8 FH: 13,5 SZH: 37,0 CK: 11,3 SÓ: 1,5	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	
EBÉD					Sütőtök krémleves Pírtott tökmag Tonhalrudak rántva Párolt rizs Joghurtos sárgarépa saláta <i>Allergének:</i> glutén, tojás, hal, tej EN:694 ZS: 25,3 TZS: 3,8 FH: 24,0 SZH: 88,3 CK: 16,8 SÓ: 2,3	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	
UZSONNA	EN:248 ZS: 12,5 TZS: 1,7 FH: 7,0 SZH: 28,1 CK: 0,0 SÓ: 1,3	EN:181 ZS: 9,2 TZS: 3,7 FH: 4,0 SZH: 19,6 CK: 0,2 SÓ: 0,5	EN:195 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,4	EN:195 ZS: 6,0 TZS: 0,9 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,7 SÓ: 0,7	EN:70 ZS: 4,5 TZS: 0,8 FH: 2,0 SZH: 4,9 CK: 0,0 SÓ: 1,1	Sajtos rúd <i>Allergének:</i> glutén, tojás, tej	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>

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

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.12.04.–2017.12.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:260 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 14,7 SZH: 39,2 CK: 11,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:261 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 10,6 SZH: 40,8 CK: 17,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Hot-dog</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, mustár</p> <p>EN:321 ZS: 13,2 TZS: 4,6 FH: 11,4 SZH: 38,2 CK: 10,0 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcs tea Meggyes túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:226 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 8,4 SZH: 42,3 CK: 12,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Lenmagos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:333 ZS: 12,2 TZS: 4,0 FH: 14,8 SZH: 39,3 CK: 10,7 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tejfőlés zsúrmókaleves Brassói aprópecsenye Pírtott burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:379 ZS: 15,5 TZS: 3,7 FH: 18,2 SZH: 39,4 CK: 1,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, zeller</p> <p>EN:538 ZS: 15,7 TZS: 2,9 FH: 22,0 SZH: 70,5 CK: 20,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves Majorannás sült csirkecomb Burgonyapüré Uborkasaláta Mikulás csokoládé</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:451 ZS: 20,2 TZS: 5,9 FH: 19,9 SZH: 44,9 CK: 6,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Tojásleves Szárnyas vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:566 ZS: 22,0 TZS: 4,8 FH: 21,9 SZH: 63,8 CK: 15,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Karfiolleves Bolognai spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:535 ZS: 20,5 TZS: 6,0 FH: 26,4 SZH: 58,2 CK: 1,0 SÓ: 2,4</p>		
UZSONNA	<p>Füstölt sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:276 ZS: 13,9 TZS: 3,4 FH: 8,9 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:265 ZS: 11,9 TZS: 1,5 FH: 7,7 SZH: 29,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Póréhagymás sajtkrém Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:162 ZS: 3,3 TZS: 2,0 FH: 6,2 SZH: 28,2 CK: 1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaj Kifli Sárgarépa hasábok</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:261 ZS: 13,7 TZS: 0,9 FH: 5,7 SZH: 28,3 CK: 0,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás</p> <p>EN:129 ZS: 5,9 TZS: 0,0 FH: 3,2 SZH: 15,7 CK: 0,0 SÓ: 0,0</p>		

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.12.11.–2017.12.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonaphely</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, szeszamag</p> <p>EN:214 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 8,5 SZH: 35,5 CK: 21,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Citromos tea Halkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, tej, mustár</p> <p>EN:241 ZS: 5,0 TZS: 1,4 FH: 10,4 SZH: 40,3 CK: 7,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:365 ZS: 16,1 TZS: 3,0 FH: 17,3 SZH: 37,7 CK: 10,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:360 ZS: 11,3 TZS: 1,8 FH: 11,8 SZH: 53,3 CK: 26,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:279 ZS: 8,5 TZS: 4,1 FH: 11,6 SZH: 36,8 CK: 11,2 SÓ: 1,4</p>		
EBÉD	<p>Minestrone leves Paprikás szárnyas- aprópecsenye Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:571 ZS: 13,9 TZS: 2,1 FH: 29,1 SZH: 77,3 CK: 11,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Babgulyás Mák szórát Nudli Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, diófélék, zeller</p> <p>EN:485 ZS: 15,1 TZS: 2,6 FH: 22,6 SZH: 54,1 CK: 14,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldséges rizsleves Kolbásos öreglebbencs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:508 ZS: 26,4 TZS: 0,5 FH: 16,2 SZH: 50,1 CK: 0,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkocka Csirkemájrizottó Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:424 ZS: 11,3 TZS: 2,6 FH: 20,8 SZH: 57,4 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Zabpehely galuska leves Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:379 ZS: 14,2 TZS: 3,2 FH: 19,2 SZH: 43,9 CK: 1,2 SÓ: 3,1</p>		
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:218 ZS: 12,1 TZS: 1,6 FH: 6,1 SZH: 19,2 CK: 0,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:195 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, kén-dioxid</p> <p>EN:221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:237 ZS: 9,8 TZS: 0,6 FH: 8,9 SZH: 25,2 CK: 0,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Búrkifli (diós)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, diófélék</p> <p>EN:272 ZS: 16,4 TZS: 8,2 FH: 4,1 SZH: 27,1 CK: 4,2 SÓ: 0,4</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!
Tápanyag-tartalom 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

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.12.18.–2017.12.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:225 ZS: 3,9 TZS: 1,6 FH: 11,0 SZH: 36,1 CK: 10,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Félbarna kenyér Sárgabarack lekvár</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:260 ZS: 3,5 TZS: 1,8 FH: 11,8 SZH: 46,8 CK: 18,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:196 ZS: 4,3 TZS: 2,2 FH: 13,1 SZH: 24,9 CK: 11,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás tej Fonott mákos</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:242 ZS: 4,3 TZS: 1,6 FH: 10,8 SZH: 39,5 CK: 15,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:347 ZS: 15,0 TZS: 3,1 FH: 13,6 SZH: 36,0 CK: 10,6 SÓ: 1,5</p>		
EBÉD	<p>Zöldségleves Fokhagymás szárnyas aprópecsenye Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:507 ZS: 17,4 TZS: 3,4 FH: 22,4 SZH: 61,2 CK: 1,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Görög citromos csirkeleves Parajos penne Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:522 ZS: 20,0 TZS: 7,5 FH: 24,4 SZH: 58,7 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos csirkemell filé Rizi bizi Gyümölcsös szelet</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:732 ZS: 21,2 TZS: 5,7 FH: 33,1 SZH: 98,5 CK: 31,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Vajasgaluska leves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:504 ZS: 19,0 TZS: 3,9 FH: 24,9 SZH: 53,6 CK: 1,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Karácsonyi sertésszelet Petrezselymes burgonya Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szója, tej, földimogyoró</p> <p>EN:600 ZS: 19,2 TZS: 3,6 FH: 18,9 SZH: 84,4 CK: 15,0 SÓ: 0,8</p>		
UZSONNA	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:224 ZS: 9,4 TZS: 0,5 FH: 10,4 SZH: 27,3 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:316 ZS: 16,8 TZS: 0,2 FH: 12,5 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Kockasajt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:116 ZS: 4,6 TZS: 0,1 FH: 5,4 SZH: 13,6 CK: 0,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Magvas sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:170 ZS: 3,5 TZS: 2,0 FH: 7,0 SZH: 29,4 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:259 ZS: 13,2 TZS: 6,0 FH: 7,3 SZH: 34,6 CK: 2,0 SÓ: 1,0</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.