

ÉTLAP

BUDAPEST

Óvoda

2020.01.06.–2020.01.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Padlizsánkrém Zsemle	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK:16,2 SÓ: 0,3	EN: 193 ZS: 2,8 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH:33,3 CK: 8 SÓ: 0,9	EN: 229 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH:4,5 SZH:38,4 CK: 8,4 SÓ: 0,8	EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6	EN: 209 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 7,9 SZH: 34,6 CK: 7,5 SÓ: 0,8		

EBÉD

Alföldi térsztales Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Főtt csirkemell Gyümölcsmártás Pirított dara	Sertés gulyásleves Túrósucusza Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Tojásleves Magyaros csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka Mandarin	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Snidlinges rizs Házi csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7		
EN:456 ZS: 17,7 TZS: 4,7 FH: 18,4 SZH:52,7 CK:7,2 SÓ: 2,8	EN: 327 ZS: 5,9 TZS: 1,4 FH: 20 SZH:46,4 CK: 8,1 SÓ: 0,7	EN: 624 ZS: 18,9 TZS: 8,2 FH:26,3 SZH:81,5 CK: 8,2 SÓ: 0,9	EN: 353 ZS: 9,1 TZS: 2,1 FH: 18,7 SZH:44,3 CK: 8,8 SÓ: 2,3	EN: 589 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 27 SZH: 82,9 CK: 5,8 SÓ: 0,4		

UZSONNA

Vajkrém Kifli Kígyóuborka	Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7		
EN:182 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 5,1 SZH:27,4 CK:1,6 SÓ: 0,8	EN: 269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,5 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 200 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:6,2 SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 201 ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH: 6,7 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4		

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 munkatársainknál! 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

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Óvoda

2020.01.13.–2020.01.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Karamellás tej Fonott kalács	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:206 ZS:3,5 TZS:1,5 FH:5,6 SZH:34,9 CK:8,7 SÓ:0,8	EN:210 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,7 SZH:36,6 CK:9,3 SÓ:0,9	EN:306 ZS:6,3 TZS:3,4 FH:9,5 SZH:49,2 CK:24,4 SÓ:0,6	EN:215 ZS:4,2 TZS:2,3 FH:7,5 SZH:35,2 CK:8,4 SÓ:1		

EBÉD

Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves Ananászos csirkeragu Bulgur	Mustáros pulykaragu leves* Káposztás kocka Narancs	Zöldséges tarhonyaleves Szezámagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Panírozott halrudacska Rizibizi Tzatziki saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9		
EN:492 ZS:15,4 TZS:3,2 FH:16,3 SZH:63,3 CK:5,2 SÓ:1,3	EN:400 ZS:9,8 TZS:1,4 FH:17,6 SZH:51,8 CK:6,3 SÓ:1,3	EN:452 ZS:11,3 TZS:2,3 FH:18 SZH:66,7 CK:16,1 SÓ:0,3	EN:639 ZS:27,3 TZS:3,7 FH:26,2 SZH:65 CK:0,4 SÓ:2	EN:505 ZS:15,8 TZS:2,6 FH:16,9 SZH:71,8 CK:15,3 SÓ:1,1		

UZSONNA

Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka	Trappista sajtzelet Margarin Zsemle	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Detki omlós keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8		
EN:193 ZS:6,1 TZS:0 FH:6,3 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,2	EN:265 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,3	EN:169 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:6,9 SZH:27,2 CK:0,5 SÓ:1,1	EN:176 ZS:4,5 TZS:0,7 FH:6,2 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,4	EN:215 ZS:7,1 TZS:3,3 FH:3,5 SZH:32,8 CK:16,7 SÓ:0,2		

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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Óvoda

2020.01.20.–2020.01.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK:25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 187 ZS: 2,5 TZS: 1,4 FH: 5,9 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 227 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:6,6 SZH:37 CK: 7,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 326 ZS: 9,4 TZS: 5,3 FH: 10 SZH:46,4 CK: 20,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 228 ZS: 5,8 TZS: 1,7 FH: 6,5 SZH: 34 CK: 7,6 SÓ: 1,2</p>		
--	---	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Gombaleves Csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:401 ZS: 15,8 TZS: 3,9 FH: 18,9 SZH:41,6 CK:3,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Reszelt tésztalevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 550 ZS: 16,6 TZS: 3,9 FH: 18,6 SZH:77 CK: 12,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Lencseleves Sajtos tejfőlés tészta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 669 ZS: 22,7 TZS: 9,5 FH:25,7 SZH:83,9 CK: 12,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Erőleves Mexikói csirkemáj rizottó Cékla Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 363 ZS: 9,6 TZS: 1,8 FH: 17,5 SZH:52,2 CK: 13,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Sváb sertés karaj* Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 529 ZS: 24,6 TZS: 5,7 FH: 21,6 SZH: 51,5 CK: 5,8 SÓ: 1,3</p>		
---	---	---	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai 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>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 6,9 SZH:30,1 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 196 ZS: 5,4 TZS: 1,5 FH:6,4 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,7 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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

2020.01.27.–2020.02.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Majonéz uborkás tojáskrém Zsemle	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér	Tejeskávé Sajtos rúd	Tea Sárgarépa sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:227 ZS:4,2 TZS:0,7 FH:5,8 SZH:38,6 CK:9,2 SÓ:0,8	EN:204 ZS:3,1 TZS:1,6 FH:7,6 SZH:34,7 CK:7,5 SÓ:0,9	EN:324 ZS:12,6 TZS:6,7 FH:9,8 SZH:39,4 CK:19,3 SÓ:1,6	EN:204 ZS:3,8 TZS:2,1 FH:6,9 SZH:33,9 CK:8,3 SÓ:0,9		

EBÉD

Köménymag leves Kenyérkocka Csirkepörkölt Szarvacskás tészta Csemege uborka	Magyaros zöldborsóleves Halpogácsa Zöldséges rizs Tartármártás	Tárkonyos szárnyas húsgombóc Mákos nudli Alma	Zellerleves Serpényős burgonya virslivel Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvaleves Párolt rizs Párolt zöldség Sült csirkecomb		
<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:421 ZS:13,7 TZS:2 FH:20,3 SZH:53,3 CK:3,4 SÓ:2,3	EN:492 ZS:18,4 TZS:3,6 FH:19,9 SZH:59,1 CK:4,5 SÓ:0,5	EN:663 ZS:16,9 TZS:2,9 FH:19,9 SZH:84,5 CK:24,2 SÓ:1,6	EN:402 ZS:12,9 TZS:3,3 FH:12,9 SZH:55,1 CK:6,9 SÓ:2,1	EN:421 ZS:11,9 TZS:2,6 FH:28,4 SZH:50,3 CK:20,6 SÓ:0,9		

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Kaliforniai paprika	Túró desszert Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 6,7		
EN:198 ZS:6,3 TZS:0,2 FH:6,5 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,1	EN:249 ZS:10,5 TZS:5,9 FH:10,9 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,4	EN:194 ZS:5,6 TZS:1,9 FH:6,6 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,1	EN:208 ZS:5,3 TZS:2 FH:8 SZH:30,6 CK:1,6 SÓ:1	EN:118 ZS:4,4 TZS:3,4 FH:2 SZH:16,8 CK:15,8 SÓ:0		

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! 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.