

ÉTLAP

Budapest

Óvoda

2020.11.02.–2020.11.08.

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 Szezámagos sertés fasírt Petrezselymes burgonya Csemege uborka | Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma | Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla | Szilvaleves Panírozott halrudacska Zöldséges rizs Káposztasaláta | | |
| <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 | <u>Allergének:</u> 1,3,10,11,12 | <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:452 ZS: 21,1 TZS: 6,1 FH: 16,6 SZH:47,2 CK:12,4 SÓ: 2,4 | EN: 580 ZS: 25,5 TZS: 5,6 FH: 22 SZH:60,7 CK: 2,9 SÓ: 2,6 | EN: 438 ZS: 15 TZS: 2,9 FH:17,2 SZH:55,1 CK: 14,9 SÓ: 1,7 | EN: 461 ZS: 13,6 TZS: 1,9 FH: 19,9 SZH:63,2 CK: 6,5 SÓ: 2,7 | EN: 573 ZS: 15,7 TZS: 2,8 FH: 17,3 SZH: 89,7 CK: 28,9 SÓ: 0,9 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kenőmájás 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. Szezámag; 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

2020.11.09.–2020.11.15.

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: 377 ZS: 12,1 TZS: 6,9 FH: 11,4 SZH:52,1 CK: 23,4 SÓ: 1,2 | 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 Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag | 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 | Kakukkfűves 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:341 ZS: 14,6 TZS: 3 FH: 12 SZH:34,4 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: 428 ZS: 16,6 TZS: 3,3 FH: 17,4 SZH:47,1 CK: 4,3 SÓ: 2,3 | EN: 729 ZS: 32 TZS: 4,1 FH: 26 SZH: 83,6 CK: 6,8 SÓ: 0,5 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika | Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek | Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka | Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek | Müzli szelet Narancs | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,6 | <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:192 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:26,7 CK:1 SÓ: 1 | EN: 183 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 6,3 SZH:21,2 CK: 0,3 SÓ: 1,1 | 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: 120 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,6 SZH: 22,5 CK: 15,7 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 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

2020.11.16.–2020.11.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <p>Vaníliás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:317 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:50,5 CK:24,5 SÓ: 0,6</p> | <p>Gyümölcs 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: 7,7 SÓ: 1</p> | <p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:6 SZH:32,8 CK: 7,6 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 Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 222 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH: 34,2 CK: 8,1 SÓ: 1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
|--|--|---|---|---|---|---|

EBÉD

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|---|
| <p>Hamis gulyásleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:556 ZS: 21,7 TZS: 3,5 FH: 17 SZH:69,2 CK:11,2 SÓ: 2,4</p> | <p>Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 437 ZS: 12,8 TZS: 2,6 FH: 19,4 SZH:56,6 CK: 1,5 SÓ: 2,7</p> | <p>Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 748 ZS: 21,1 TZS: 3,7 FH:19,3 SZH:125 CK: 35,6 SÓ: 2,1</p> | <p>Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 522 ZS: 13,6 TZS: 2,6 FH: 21,5 SZH:76,6 CK: 14,8 SÓ: 1</p> | <p>Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 463 ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 18,1 SZH: 49,9 CK: 4 SÓ: 1,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
|---|---|--|--|--|---|---|

UZSONNA

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|
| <p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:182 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,3 SZH:27,9 CK:1,3 SÓ: 1,1</p> | <p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 215 ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:27,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p> | <p>Kenőmájás Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN: 200 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH:7 SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 0,9</p> | <p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</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>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0</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. 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, 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

2020.11.23.–2020.11.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--------------------|--------------------|
| Tej Kakaós csiga | Gyümölcs tea Tojáskrém Kifli | Gyümölcs tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka | Tej Gabonapehely | Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| <u>Allergének:</u> 1,3,7 | <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 | <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:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5 | EN:207 ZS:3,8 TZS:1,6 FH:6 SZH:35,1 CK:9,5 SÓ:0,7 | EN:220 ZS:6,6 TZS:3,6 FH:4,9 SZH:33,9 CK:8,1 SÓ:1 | 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: SZH: | EN: ZS: SZH: |

EBÉD

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--------------------|--------------------|
| Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma | Almalé 100%-os Bolognai sertés spagetti Reszelt sajt | Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény | Magyaros zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Cékla | Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta | | |
| <u>Allergének:</u> 1,3,9 | <u>Allergének:</u> 1,7,9 | <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 | <u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:625 ZS:22 TZS:5,3 FH:26,6 SZH:72,1 CK:7,5 SÓ:3,2 | EN:502 ZS:21,8 TZS:7,4 FH:19 SZH:56,9 CK:30,5 SÓ:1,8 | EN:402 ZS:12 TZS:2,2 FH:17,9 SZH:55,5 CK:13,7 SÓ:1,2 | EN:358 ZS:17,5 TZS:4,1 FH:11,8 SZH:35,7 CK:4,5 SÓ:2,3 | EN:699 ZS:24,5 TZS:5,1 FH:27,6 SZH:91,2 CK:7 SÓ:0,5 | EN: ZS: SZH: | EN: ZS: SZH: |

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--------------------|--------------------|
| Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika | Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek | Trappista sajt szelet 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:183 ZS:3,9 TZS:2,2 FH:7,3 SZH:28 CK:1,3 SÓ:1,1 | EN:192 ZS:6,2 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,3 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: SZH: | EN: ZS: SZH: |

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 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

Budapest

Óvoda

2020.11.30.–2020.12.06.

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 Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,3 SZH:40,9 CK: 10,6 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 Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 210 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 0,8</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 csirke hús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:443 ZS: 14,3 TZS: 2,7 FH: 21,2 SZH:55,8 CK:9 SÓ: 1,8</p> | <p>Lebbencsleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 22,3 TZS: 4 FH: 20,9 SZH:72,8 CK: 7,4 SÓ: 2,4</p> | <p>Csirkemájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 580 ZS: 15,7 TZS: 3,6 FH:19,7 SZH:85,4 CK: 39,8 SÓ: 1,1</p> | <p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Vaníliás öntet Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 477 ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 16,5 SZH:63,3 CK: 12,6 SÓ: 1,3</p> | <p>Körteleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 520 ZS: 17,6 TZS: 7,1 FH: 7,8 SZH: 80,9 CK: 32,8 SÓ: 0,1</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> |
|--|--|---|--|--|--|--|

UZSONNA

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|
| <p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,8 SZH:27,5 CK:1 SÓ: 0,9</p> | <p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 198 ZS: 5,6 TZS: 1,5 FH: 6,4 SZH:27,6 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 Retek Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 213 ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7,1 SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 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 étkezéstet 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.