

ÉTLAP

Budapest

Óvoda

2019.12.02.–2019.12.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Briós	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Citromos tea Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka	
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>
EN:308 ZS: 11,8 TZS: 5,9 FH: 10,1 SZH: 39,6 CK: 19,3 SÓ: 0,7	EN: 305 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,8 SZH: 53,3 CK: 26,2 SÓ: 1,2	EN: 199 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 4,3 SZH: 32,1 CK: 7,2 SÓ: 1,0	EN: 287 ZS: 5,9 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH: 46,9 CK: 21,8 SÓ: 0,5	EN: 223 ZS: 5,3 TZS: 2,4 FH: 7,1 SZH: 34,5 CK: 6,3 SÓ: 1,2	EN: 220 ZS: 4,1 TZS: 2,6 FH: 5,9 SZH: 39,0 CK: 8,7 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vajasgaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Tarhonyás hús Csemege uborka (édesítőszerrel)	Tárkonyos szárnyas raguleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma	Zöldségleves eperlevéllel Vagdalt pogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Sütőben sült halrudak Snidlinges párolt rizs Tartár mártás Mandarin Mikulás desszert	Tejfölös zsurmókaleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,5,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>
EN:557 ZS: 15,4 TZS: 3,6 FH: 20,2 SZH: 80,6 CK: 5,8 SÓ: 2,5	EN: 436 ZS: 18,0 TZS: 3,1 FH: 21,0 SZH: 45,6 CK: 1,8 SÓ: 1,8	EN: 534 ZS: 13,2 TZS: 2,6 FH: 24,0 SZH: 78,1 CK: 32,2 SÓ: 0,8	EN: 530 ZS: 11,2 TZS: 2,7 FH: 29,4 SZH: 73,3 CK: 3,8 SÓ: 3,2	EN: 571 ZS: 10,0 TZS: 1,0 FH: 18,3 SZH: 97,6 CK: 19,9 SÓ: 2,3	EN: 499 ZS: 18,7 TZS: 3,7 FH: 21,8 SZH: 55,1 CK: 9,5 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Edami sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek	Kockasajt Kifli	Omlós keksz Narancs	
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 7,9 SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 1,2	EN: 200 ZS: 6,5 TZS: 1,6 FH: 7,5 SZH: 25,1 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 277 ZS: 10,6 TZS: 5,3 FH: 12,7 SZH: 31,4 CK: 0,1 SÓ: 1,4	EN: 168 ZS: 3,5 TZS: 0,5 FH: 10,4 SZH: 27,2 CK: 0,1 SÓ: 1,4	EN: 249 ZS: 10,4 TZS: 0,9 FH: 9,8 SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 0,8	EN: 235 ZS: 8,0 TZS: 0,0 FH: 4,0 SZH: 34,3 CK: 17,3 SÓ: 0,2	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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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

Budapest

Óvoda

2019.12.09.–2019.12.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:305 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,8 SZH: 53,3 CK: 23,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 44,2 CK: 14,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Citrusos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN: 195 ZS: 5,1 TZS: 0,7 FH: 4,3 SZH: 31,1 CK: 6,5 SÓ: 1,0</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 271 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,9 SZH: 42,1 CK: 18,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 206 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,5 SZH: 32,5 CK: 7,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 12,1 TZS: 6,1 FH: 12,2 SZH: 46,7 CK: 15,3 SÓ: 1,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	---	---	---	--

EBÉD

<p>Sertésbecsínált leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:535 ZS: 19,9 TZS: 3,2 FH: 22,3 SZH: 63,4 CK: 1,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Zsályás zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,12</p> <p>EN: 584 ZS: 20,3 TZS: 3,4 FH: 23,1 SZH: 73,8 CK: 8,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Csirkemájrizottó Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 480 ZS: 12,1 TZS: 2,8 FH: 19,9 SZH: 69,6 CK: 17,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Karalábé leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 623 ZS: 24,8 TZS: 5,5 FH: 20,7 SZH: 70,3 CK: 11,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Hagymakrémleves Pirított tökmag Csirkemell hentes módra Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 585 ZS: 25,1 TZS: 5,9 FH: 36,3 SZH: 50,4 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Húsgaluska leves Sajtos tejfőlés tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 540 ZS: 26,7 TZS: 9,4 FH: 22,9 SZH: 49,1 CK: 1,2 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS: 5,5 TZS: 2,5 FH: 6,0 SZH: 31,1 CK: 1,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 9,6 TZS: 3,0 FH: 8,0 SZH: 27,6 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 296 ZS: 12,5 TZS: 0,5 FH: 13,2 SZH: 30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 209 ZS: 6,5 TZS: 1,6 FH: 8,7 SZH: 30,0 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 185 ZS: 5,7 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 25,3 CK: 0,1 SÓ: 1,2</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. Csillagfű; 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

2019.12.16.–2019.12.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Citromos tea Majonézes-uborkás tojáskrém Félbarna kenyér	Vaniliás tej Kuglóf	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Paradicsom	Citromos tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 8,5 SZH: 35,5 CK: 20,8 SÓ: 0,4	EN: 242 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH: 34,9 CK: 7,6 SÓ: 1,8	EN: 275 ZS: 6,8 TZS: 1,6 FH: 15,9 SZH: 39,1 CK: 21,1 SÓ: 0,2	EN: 197 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH: 35,3 CK: 7,6 SÓ: 1,0	EN: 249 ZS: 8,2 TZS: 3,7 FH: 9,7 SZH: 32,0 CK: 7,1 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Kukoricadara galuska leves Paprikás burgonya virslivel Csalamádé (édesítőszerrel) Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos masni Alma	Kertészleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs Narancs	Tojásleves Szójavagdalt* Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Karácsonyi almaleves Fahéjas gabonapehely* Sütőben sült halrudak Rizi bizi Csemege uborka (édesítőszerrel) Szaloncukor		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6	<u>Allergének:</u> 1,4,5,6,7,8,10,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:570 ZS: 21,4 TZS: 4,5 FH: 16,8 SZH: 73,2 CK: 1,0 SÓ: 3,3	EN: 568 ZS: 17,4 TZS: 3,3 FH: 23,7 SZH: 75,3 CK: 25,6 SÓ: 0,4	EN: 483 ZS: 16,2 TZS: 2,8 FH: 20,2 SZH: 60,3 CK: 10,3 SÓ: 1,7	EN: 575 ZS: 15,8 TZS: 1,5 FH: 29,2 SZH: 74,5 CK: 1,2 SÓ: 2,8	EN: 486 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH: 17,3 SZH: 79,1 CK: 28,8 SÓ: 2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap reték	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Fatörzs kifli Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 4,1 TZS: 2,6 FH: 5,9 SZH: 31,9 CK: 1,6 SÓ: 1,1	EN: 181 ZS: 4,0 TZS: 0,6 FH: 8,9 SZH: 25,1 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 218 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 8,7 SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 217 ZS: 6,7 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH: 30,8 CK: 0,2 SÓ: 1,1	EN: 215 ZS: 4,1 TZS: 1,5 FH: 5,2 SZH: 38,1 CK: 13,8 SÓ: 0,3	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. 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

	Budapest			Óvoda			2019.12.23.–2019.12.29.			
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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 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.