

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2020.10.05.–2020.10.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej Briós	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:317 ZS: 7 SZH:50,5 TZS: 3,9 CK:24,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 210 ZS: 4,6 SZH:33,2 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 6,2 SÓ: 0,8	EN: 187 ZS: 2,7 SZH:33,1 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH:6 SÓ: 0,9	EN: 333 ZS: 9,4 SZH:47,6 TZS: 5,1 CK: 21,2 FH: 10,1 SÓ: 1,1	EN: 222 ZS: 6,6 SZH: 34,2 TZS: 3,8 CK: 8,1 FH: 4,7 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat Alma	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tzatziki saláta	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:556 ZS: 21,7 SZH:69,2 TZS: 3,5 CK:11,2 FH: 17 SÓ: 2,4	EN: 456 ZS: 13,6 SZH:57,7 TZS: 2,8 CK: 2,2 FH: 20,3 SÓ: 2,7	EN: 680 ZS: 17,5 SZH:107 TZS: 3,7 CK: 38 FH:18,7 SÓ: 2,1	EN: 522 ZS: 13,6 SZH:76,6 TZS: 2,6 CK: 14,8 FH: 21,5 SÓ: 1	EN: 463 ZS: 20,5 SZH: 49,9 TZS: 5,1 CK: 4 FH: 18,1 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túró desszert Szilva		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 3,9 SZH:27,9 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 7,3 SÓ: 1,1	EN: 213 ZS: 7,3 SZH:27,6 TZS: 2 CK: 0,7 FH: 7 SÓ: 1,1	EN: 200 ZS: 6,6 SZH:27,2 TZS: 0,2 CK: 1,1 FH:7 SÓ: 0,9	EN: 170 ZS: 3,8 SZH:26,7 TZS: 1,1 CK: 0,5 FH: 7 SÓ: 1,3	EN: 128 ZS: 4,4 SZH: 19,5 TZS: 3,4 CK: 18,4 FH: 2 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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 ételk 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

2020.10.12.–2020.10.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Tojáskrém Kifli	Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea 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:35,2 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Karalábéleves Bolognai 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> 1,3,7,9	<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:27,1 CK:7,5 SÓ:3,2	EN:457 ZS:23,8 TZS:7,6 FH:20,1 SZH:40,2 CK:8,4 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtzelet 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:249 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:10,7 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,5	EN:203 ZS:7,5 TZS:2,6 FH:6,3 SZH:26,2 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: 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. 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

2020.10.19.–2020.10.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7
SZH:48,6 CK:27,4 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 229
ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 7,8
SZH:42 CK: 12,1 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea
Házi füstölt sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 236
ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH:7,3
SZH:33,8 CK: 8,4 SÓ: 0,8

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 333
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH:10,1
SZH:47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves
Tarhonyás csirke hús
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:443
ZS: 14,3 TZS: 2,7 FH: 21,2
SZH:55,8 CK:9 SÓ: 1,8

Lebbencsleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 593
ZS: 22,3 TZS: 4 FH: 20,9
SZH:72,8 CK: 7,4 SÓ: 2,4

Sertés húsgombóc leves
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 744
ZS: 17,1 TZS: 3,4 FH:20,1
SZH:105,5 CK: 34,1 SÓ: 1,6

Gyümölcsleves
Panírozott halrudacska
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 645
ZS: 24,5 TZS: 5 FH: 16,5
SZH:86,7 CK: 21,3 SÓ: 1

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:195
ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,8
SZH:27,8 CK:1 SÓ: 0,9

Olasz felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6

EN: 197
ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 6,4
SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 197
ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5
SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,6,10

EN: 193
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5
SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Szjabab; 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

Budapest

Óvoda

2020.10.26.–2020.11.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:211 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:34,1 CK:8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 199 ZS: 3 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH:34,3 CK: 8,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH: 34,4 CK: 8,9 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	--	---	---

EBÉD

<p>Lencseleves Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:536 ZS: 16,5 TZS: 6,1 FH: 24 SZH:68,1 CK:12,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 22,4 TZS: 5,9 FH: 17,4 SZH:63,9 CK: 15,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Budapest csirke ragu Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 514 ZS: 18,5 TZS: 3,5 FH:18,7 SZH:67 CK: 6,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Csirke fasírt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 569 ZS: 15,4 TZS: 3 FH: 22,9 SZH:78,2 CK: 2,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Snidlinges sajtmártásos csirke Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 491 ZS: 19,8 TZS: 5,8 FH: 20,7 SZH: 56,5 CK: 2 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK:0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 191 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH:4,7 SZH:26,5 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Szezámgyöngy zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 195 ZS: 6,3 TZS: 1,3 FH: 6,2 SZH:28,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajas pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,9 SZH: 39,6 CK: 14,4 SÓ: 0,4</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. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársaink! 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.