

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Óvoda

2019. 11. 04.–2019. 11. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Citromos tea Körözött Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Zsemle	Tejeskávé Briós	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1	<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: 196 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH: 35,4 CK: 8,5 SÓ: 1,0	EN: 211 ZS: 3,5 TZS: 0,5 FH: 9,6 SZH: 36,1 CK: 6,3 SÓ: 1,1	EN: 287 ZS: 5,9 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH: 46,9 CK: 21,8 SÓ: 0,5	EN: 223 ZS: 6,7 TZS: 1,8 FH: 6,6 SZH: 32,0 CK: 7,1 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Paradicsomleves Zöldséges sertésragu Párolt rizs Narancs	Zöldségleves Csirkepörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Mákos metélt Alma	Reszeltzústa leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Píritott kenyérkocka Sütőben sült halrudak Petrezselymes burgonya Káposzta saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:531 ZS: 11,8 TZS: 2,3 FH: 20,2 SZH: 81,0 CK: 14,5 SÓ: 1,5	EN: 429 ZS: 12,5 TZS: 1,7 FH: 27,1 SZH: 48,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4	EN: 552 ZS: 22,4 TZS: 4,2 FH: 17,7 SZH: 64,4 CK: 14,9 SÓ: 1,3	EN: 421 ZS: 13,0 TZS: 3,3 FH: 14,2 SZH: 56,6 CK: 13,9 SÓ: 1,6	EN: 464 ZS: 9,7 TZS: 1,7 FH: 19,3 SZH: 72,3 CK: 5,2 SÓ: 2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:175 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH: 26,7 CK: 1,5 SÓ: 1,3	EN: 236 ZS: 8,1 TZS: 1,9 FH: 8,0 SZH: 30,9 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 195 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,4	EN: 265 ZS: 11,0 TZS: 0,2 FH: 13,7 SZH: 28,2 CK: 0,0 SÓ: 1,7	EN: 221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 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

2019. 11. 11.–2019. 11. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér	Citromos tea Mediterrán halkrém Kifli	Tej Főtt tojás Margarin Zsemle	Vaniliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,5,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:269 ZS: 9,4 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 36,8 CK: 21,2 SÓ: 0,6	EN: 345 ZS: 12,6 TZS: 4,3 FH: 18,5 SZH: 37,6 CK: 8,5 SÓ: 1,4	EN: 287 ZS: 7,4 TZS: 3,1 FH: 13,3 SZH: 40,4 CK: 10,1 SÓ: 1,0	EN: 332 ZS: 11,5 TZS: 6,1 FH: 9,1 SZH: 47,6 CK: 29,1 SÓ: 0,5	EN: 180 ZS: 1,2 TZS: 0,5 FH: 8,0 SZH: 31,9 CK: 7,3 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Bakonyi betyár leves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Vajasgaluska leves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges burgonyaleves Katalán csirkemáj* Csalamádé (édesítőszerrel)	Tojásleves Szárnyas vagdalt Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:474 ZS: 16,7 TZS: 6,8 FH: 25,4 SZH: 52,6 CK: 8,3 SÓ: 1,2	EN: 463 ZS: 14,3 TZS: 3,6 FH: 20,9 SZH: 58,7 CK: 20,7 SÓ: 2,6	EN: 455 ZS: 11,9 TZS: 2,0 FH: 21,7 SZH: 63,0 CK: 0,9 SÓ: 1,7	EN: 548 ZS: 13,2 TZS: 2,4 FH: 26,9 SZH: 77,0 CK: 22,7 SÓ: 2,4	EN: 505 ZS: 18,8 TZS: 1,9 FH: 16,3 SZH: 65,8 CK: 19,1 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek	Edami sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<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:198 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 5,8 SZH: 30,4 CK: 1,3 SÓ: 1,1	EN: 253 ZS: 10,5 TZS: 5,3 FH: 13,2 SZH: 27,7 CK: 0,0 SÓ: 1,6	EN: 230 ZS: 9,7 TZS: 3,0 FH: 7,5 SZH: 26,3 CK: 0,1 SÓ: 1,6	EN: 177 ZS: 3,9 TZS: 0,7 FH: 9,7 SZH: 27,1 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 249 ZS: 10,4 TZS: 0,9 FH: 9,8 SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 0,8	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. 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

HUNGAST
Kérlek még!

BUDAPEST

Óvoda

2019. 11. 18.–2019. 11. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kuglóf	Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa hasábok		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:251 ZS: 6,8 TZS: 1,6 FH: 15,9 SZH: 33,1 CK: 14,5 SÓ: 0,2	EN: 217 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,3 SZH: 30,7 CK: 6,2 SÓ: 1,4	EN: 324 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,1 SZH: 55,3 CK: 30,8 SÓ: 1,1	EN: 203 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 5,7 SZH: 32,0 CK: 7,2 SÓ: 1,2	EN: 224 ZS: 2,7 TZS: 1,3 FH: 9,0 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros gombaleves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves Bolognai halragu Főtt tészta Sajt szórat	Hamis gulyásleves Füstölt főtt tarja Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Zöldséges lencseleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Karfiolkrémleves Levesgyöngy Pestós csirkemell Párolt rizs Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:531 ZS: 19,5 TZS: 4,2 FH: 22,2 SZH: 63,0 CK: 3,0 SÓ: 2,0	EN: 520 ZS: 18,6 TZS: 4,9 FH: 28,3 SZH: 56,7 CK: 5,5 SÓ: 1,4	EN: 453 ZS: 15,6 TZS: 4,0 FH: 14,5 SZH: 59,0 CK: 18,8 SÓ: 2,3	EN: 590 ZS: 10,5 TZS: 1,4 FH: 18,6 SZH: 86,8 CK: 20,2 SÓ: 1,8	EN: 595 ZS: 24,8 TZS: 3,7 FH: 24,5 SZH: 65,7 CK: 2,2 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Párizsi Margarin Zsemle Jégcsap reték	Edami sajt szelet Margarin Szezámagos zsemle Pritamin paprika	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Sajtos pogácsa		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:153 ZS: 2,4 TZS: 1,4 FH: 6,0 SZH: 28,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 210 ZS: 6,1 TZS: 1,6 FH: 7,0 SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,1	EN: 287 ZS: 12,1 TZS: 5,6 FH: 12,5 SZH: 31,1 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 198 ZS: 6,5 TZS: 1,7 FH: 8,4 SZH: 27,3 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,3 FH: 3,8 SZH: 24,0 CK: 0,8 SÓ: 0,9	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 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Óvoda

2019. 11. 25.–2019. 12. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Lekváros táska	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Vaj Kifli	Citromos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:224 ZS: 4,8 TZS: 1,6 FH: 10,4 SZH: 34,6 CK: 16,9 SÓ: 0,2	EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 30,8 CK: 6,2 SÓ: 1,0	EN: 381 ZS: 17,2 TZS: 2,9 FH: 12,9 SZH: 43,2 CK: 15,7 SÓ: 0,7	EN: 185 ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH: 6,0 SZH: 32,4 CK: 7,3 SÓ: 1,3	EN: 208 ZS: 4,0 TZS: 0,6 FH: 8,9 SZH: 31,6 CK: 6,2 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csokonai leves Káposztás kocka Alma	Daragaluska leves Mézes mustáros csirkecsíkok Párolt rizs Körte	Tavaszi zöldségleves Gyümölcsmártás Főtt sertés szelet Pírtott búzadara	Magyaros zöldborsó leves Fűszeres csirke csíkok Pírtott burgonya Friss saláta Müzli szelet		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:548 ZS: 27,1 TZS: 6,9 FH: 16,1 SZH: 55,4 CK: 4,5 SÓ: 3,2	EN: 549 ZS: 18,1 TZS: 3,7 FH: 21,8 SZH: 71,5 CK: 10,5 SÓ: 1,0	EN: 496 ZS: 12,6 TZS: 1,9 FH: 20,1 SZH: 73,1 CK: 16,9 SÓ: 2,1	EN: 533 ZS: 17,5 TZS: 4,7 FH: 22,0 SZH: 67,3 CK: 14,2 SÓ: 1,8	EN: 565 ZS: 15,2 TZS: 1,5 FH: 27,1 SZH: 141,8 CK: 9,6 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Szezámagos vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Császárszemesle Kígyóuborka	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Natúr joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:204 ZS: 8,0 TZS: 3,1 FH: 5,8 SZH: 28,2 CK: 0,1 SÓ: 1,0	EN: 219 ZS: 10,3 TZS: 0,4 FH: 6,6 SZH: 23,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 223 ZS: 8,2 TZS: 3,7 FH: 10,0 SZH: 25,3 CK: 0,0 SÓ: 1,4	EN: 217 ZS: 6,7 TZS: 1,9 FH: 7,1 SZH: 30,8 CK: 0,2 SÓ: 1,1	EN: 221 ZS: 6,2 TZS: 0,9 FH: 8,2 SZH: 32,3 CK: 0,7 SÓ: 0,9	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 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.

