

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.09.04.–2017.09.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:360 ZS: 11,3 TZS: 1,8 FH: 11,8 SZH: 53,3 CK: 26,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos tea Főtt virsli Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:291 ZS: 12,6 TZS: 4,0 FH: 10,5 SZH: 32,5 CK: 7,0 SÓ: 5,0</p>	<p>Tej Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:365 ZS: 16,1 TZS: 3,0 FH: 17,3 SZH: 37,7 CK: 10,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:275 ZS: 8,6 TZS: 4,1 FH: 12,4 SZH: 39,0 CK: 11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:266 ZS: 10,2 TZS: 4,9 FH: 9,7 SZH: 32,1 CK: 7,2 SÓ: 1,5</p>		
EBÉD	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:457 ZS: 13,7 TZS: 2,7 FH: 22,0 SZH: 57,5 CK: 3,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Fokhagyma krémleves Pírtott zsemlekočka Sertés rizottó Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:545 ZS: 12,7 TZS: 3,0 FH: 23,2 SZH: 81,3 CK: 18,4 SÓ: 1,0</p>	<p>Zöldborsó leves Bolognai spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:479 ZS: 12,7 TZS: 2,1 FH: 22,9 SZH: 64,9 CK: 3,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tojásleves Zöldfűszeres húskenyér szelet Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:579 ZS: 22,9 TZS: 5,4 FH: 22,3 SZH: 64,0 CK: 7,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, zeller</p> <p>EN:527 ZS: 12,6 TZS: 1,4 FH: 23,4 SZH: 77,1 CK: 10,6 SÓ: 1,9</p>		
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:250 ZS: 11,0 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:158 ZS: 3,0 TZS: 1,8 FH: 6,0 SZH: 28,5 CK: 1,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:234 ZS: 8,4 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH: 29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaniliás túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:218 ZS: 4,5 TZS: 2,5 FH: 9,0 SZH: 34,0 CK: 8,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:211 ZS: 8,8 TZS: 4,3 FH: 3,3 SZH: 29,0 CK: 9,3 SÓ: 0,5</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.09.11.–2017.09.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, szeszámag</p> <p>EN:214 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 8,5 SZH: 35,5 CK: 21,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Tejbendara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:251 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 42,9 CK: 15,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Kenőmájas Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:292 ZS: 9,1 TZS: 4,1 FH: 14,3 SZH: 35,5 CK: 10,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:210 ZS: 3,7 TZS: 2,0 FH: 7,0 SZH: 36,0 CK: 9,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:209 ZS: 5,0 TZS: 2,4 FH: 6,1 SZH: 32,3 CK: 7,1 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Tavaszi zöldségleves Kolbászos sertésragu* Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:603 ZS: 14,5 TZS: 4,4 FH: 36,3 SZH: 73,8 CK: 3,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Magyaros karfiolleves Vadas sertéstokány Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:486 ZS: 19,0 TZS: 3,7 FH: 23,1 SZH: 52,9 CK: 4,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Szerecsendió burgonyaleves* Bakonyi sertés szelet Petrezselymes bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:542 ZS: 16,0 TZS: 3,0 FH: 23,5 SZH: 79,7 CK: 20,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Gulyásleves Aranygaluska Vanília öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, diófélék, zeller</p> <p>EN:738 ZS: 18,1 TZS: 6,3 FH: 24,7 SZH: 114, CK: 23,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Levesbetét Zellerkrém leves Grill csirkecomb Párolt zöldség (fél adag) Párolt rizs (fél adag)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, tej, zeller</p> <p>EN:583 ZS: 18,3 TZS: 3,4 FH: 43,2 SZH: 56,6 CK: 1,7 SÓ: 1,8</p>		
UZSONNA	<p>Margarin Csirkemell sonka Magvas kifli Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szeszámag</p> <p>EN:221 ZS: 10,4 TZS: 0,6 FH: 9,4 SZH: 23,4 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:312 ZS: 16,7 TZS: 0,2 FH: 13,2 SZH: 27,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:257 ZS: 12,4 TZS: 1,6 FH: 7,5 SZH: 25,4 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Petrezselymes sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:151 ZS: 2,4 TZS: 1,3 FH: 5,0 SZH: 25,6 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, kéndioxid</p> <p>EN:221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 SÓ: 0,7</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézetedet 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

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.09.18.–2017.09.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, földimogyoró, tej</p> <p>EN:327 ZS: 9,7 TZS: 4,0 FH: 12,3 SZH: 49,9 CK: 21,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, mustár</p> <p>EN:412 ZS: 15,3 TZS: 5,2 FH: 27,1 SZH: 41,6 CK: 7,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Citromos tea Mini margarin Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:267 ZS: 10,2 TZS: 4,9 FH: 9,9 SZH: 32,2 CK: 7,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:357 ZS: 7,7 TZS: 3,6 FH: 11,7 SZH: 59,4 CK: 33,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:335 ZS: 14,3 TZS: 1,8 FH: 13,0 SZH: 35,6 CK: 10,6 SÓ: 1,5</p>		
EBÉD	<p>Tejfölös gombaleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:477 ZS: 18,4 TZS: 3,4 FH: 19,6 SZH: 55,3 CK: 2,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:554 ZS: 24,0 TZS: 5,4 FH: 20,5 SZH: 59,2 CK: 1,4 SÓ: 3,4</p>	<p>Tárkonyos sertés raguleves Darás metélt Szilvás körtevelő</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:564 ZS: 16,3 TZS: 2,8 FH: 19,7 SZH: 80,9 CK: 8,7 SÓ: 1,0</p>	<p>Kertészleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, zeller</p> <p>EN:552 ZS: 16,5 TZS: 3,0 FH: 23,6 SZH: 73,5 CK: 20,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Kardamomos sárgabarack krémleves* Rántott csirkemell Burgonyapüré Friss saláta*</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:610 ZS: 16,7 TZS: 5,5 FH: 36,5 SZH: 74,8 CK: 14,8 SÓ: 1,4</p>		
UZSONNA	<p>Magvas vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szesámag</p> <p>EN:211 ZS: 6,4 TZS: 2,1 FH: 6,1 SZH: 30,8 CK: 0,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Fonott mákos</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:129 ZS: 1,3 TZS: 0,0 FH: 4,0 SZH: 24,9 CK: 0,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Fokhagymás felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:252 ZS: 12,7 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH: 27,3 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:185 ZS: 6,6 TZS: 3,1 FH: 5,6 SZH: 27,4 CK: 0,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Túró rudi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> , tej</p> <p>EN:152 ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,6 SZH: 22,2 CK: 11,1 SÓ: 0,0</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézetedet 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

Budapest

ÉTLAP ÓVODA

2017.09.25.–2017.10.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:298 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,9 SZH: 56 CK: 34,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea Füstölt sajtos brokkolikrém* Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:183 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 6,8 SZH: 34,6 CK: 7,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:261 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 10,6 SZH: 40,8 CK: 17,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Tejfölös túró Kifli R Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:207 ZS: 3,8 TZS: 2,1 FH: 7,4 SZH: 34,8 CK: 8,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:242 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 12,2 SZH: 35,9 CK: 10,6 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Legényfogó leves Mák szórát Nudli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, tej, diófélék, zeller, mustár</p> <p>EN:427 ZS: 15,3 TZS: 2,8 FH: 17,7 SZH: 44,8 CK: 8,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Köménymag leves Pirított kenyérkocka Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:703 ZS: 18,9 TZS: 3,7 FH: 23,5 SZH: 105, CK: 19,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:500 ZS: 16,8 TZS: 4,1 FH: 21,3 SZH: 62,4 CK: 3,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Daragaluska leves Szárnyas aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:603 ZS: 22,3 TZS: 2,9 FH: 28,9 SZH: 67,3 CK: 0,5 SÓ: 3,2</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyöngy Tonhalrudak rántva Párolt rizs Tartár mártás</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, mustár</p> <p>EN:619 ZS: 26,1 TZS: 3,8 FH: 18,7 SZH: 74,8 CK: 1,6 SÓ: 2,8</p>		
UZSONNA	<p>Túrista szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:274 ZS: 13,1 TZS: 2,1 FH: 7,9 SZH: 29,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:180 ZS: 4,9 TZS: 0,2 FH: 8,0 SZH: 26,9 CK: 0,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:196 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH: 25,2 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:245 ZS: 12,0 TZS: 1,6 FH: 7,5 SZH: 27,2 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN:142 ZS: 3,7 TZS: 0,0 FH: 2,6 SZH: 23,4 CK: 19,8 SÓ: 0,0</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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.