

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes Óvodás

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Kenyér	Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Kenyér	Kakaós tej Margarin Zsemle	Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Kenyér	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Kenyér		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 3,10,12	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:274 ZS: 5 SZH:47 TZS: 2,4 CK:25,7 FH: 5,9 SÓ: 1	EN: 168 ZS: 3,5 SZH:30,4 TZS: 2,1 CK: 9,1 FH: 2,6 SÓ: 0,9	EN: 319 ZS: 6,1 SZH:54,7 TZS: 2,5 CK: 22,9 FH:6,8 SÓ: 1,3	EN: 173 ZS: 3,8 SZH:31,4 TZS: 0,7 CK: 9,8 FH: 1,5 SÓ: 0,9	EN: 190 ZS: 6,2 SZH: 30,1 TZS: 2,3 CK: 8,6 FH: 2,5 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcs mártás Főtt burgonya fél adag	Fejtett bableves Sajt sajtos tejfőlés tésztahoz Tejföl Tésztaköret Alma	Citromos kerti leves Szárnys vagdalt Kelkáposzta főzelék Kenyér	Brokkoli krémleves Olaszos csirke Burgonyapüré		
<u>Allergének:</u> 9,10	<u>Allergének:</u> 7,9,12	<u>Allergének:</u> 7,9	<u>Allergének:</u> 3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:413 ZS: 9,1 SZH:65,1 TZS: 1,5 CK:23,4 FH: 16,8 SÓ: 2,2	EN: 367 ZS: 13,8 SZH:43,1 TZS: 4,8 CK: 10,8 FH: 14 SÓ: 0,2	EN: 534 ZS: 18,9 SZH:70,5 TZS: 7,6 CK: 8,1 FH:15,7 SÓ: 0,8	EN: 433 ZS: 16,1 SZH:50,1 TZS: 2,8 CK: 2,7 FH: 18,8 SÓ: 2,7	EN: 352 ZS: 10,1 SZH: 39,4 TZS: 3 CK: 3,7 FH: 22,3 SÓ: 0,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Kenyér Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Kenyér Jégcsapretek	Sajtkrém Kenyér Zöldpaprika	Sertés párizsi Margarin Kenyér Sörretek	Puffasztott rizs szelet Mandarin		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:142 ZS: 4,5 SZH:23,3 TZS: 2,7 CK:1,7 FH: 0,8 SÓ: 0,9	EN: 144 ZS: 3,3 SZH:23,9 TZS: 1,3 CK: 1,8 FH: 3,3 SÓ: 1,3	EN: 148 ZS: 3,6 SZH:24 TZS: 2,2 CK: 2,2 FH:3,8 SÓ: 0,9	EN: 162 ZS: 6 SZH:23,5 TZS: 2,2 CK: 1,3 FH: 2,3 SÓ: 1,2	EN: 36 ZS: 0 SZH: 7,8 TZS: 0 CK: 7,8 FH: 0,6 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Extra dzsem Margarin Kenyér	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Kenyér	Karamellás tej Vaj Zsemle	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Kenyér Kigyóuborka	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 3,10,12	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 7,12	<u>Allergének:</u> 3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:285 ZS: 5 SZH:49,6	EN: 175 ZS: 5 SZH:31,2	EN: 346 ZS: 10 SZH:53,2	EN: 170 ZS: 4,5 SZH:30,5	EN: 178 ZS: 4 SZH: 30,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 2,4 CK:28	TZS: 0,6 CK: 9	TZS: 5,8 CK: 22	TZS: 2,7 CK: 8,9	FH: 2,5 SÓ: 0,8	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Székelykáposzta Kenyér	Magyaros zöldborsóleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs	Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel Kenyér Gesztenye Marci	Csirke raguleves Dió szórát Tésztaköret Mandarin	Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 6,10,12	<u>Allergének:</u> 8,9	<u>Allergének:</u> 3,4,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:425 ZS: 15,3 SZH:55,6	EN: 386 ZS: 9,9 SZH:57,2	EN: 434 ZS: 14,4 SZH:62	EN: 580 ZS: 22 SZH:76,2	EN: 496 ZS: 7,2 SZH: 87,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 6,2 CK:26,6	TZS: 1,6 CK: 6,6	TZS: 5,8 CK: 11,2	TZS: 4,2 CK: 21,8	FH: 20,2 SÓ: 1,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kenyér Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Kenyér	Gyümölcs joghurt Zsemle		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:142 ZS: 3,7 SZH:24	EN: 214 ZS: 9,8 SZH:23,1	EN: 140 ZS: 2,4 SZH:23,4	EN: 166 ZS: 6,9 SZH:22,7	EN: 261 ZS: 4,2 SZH: 50,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 1,7 CK:1,5	TZS: 5,7 CK: 1,3	TZS: 0,6 CK: 1,3	TZS: 2,5 CK: 1,3	FH: 3,7 SÓ: 1,1	FH: SÓ:	FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.