

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Fruktózszegény Óvodás

2021.01.18.–2021.01.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:293 ZS: 8,4 TZS: 3,3 FH: 12 SZH:36,4 CK:9,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 206 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH:33,7 CK: 8,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,8 TZS: 2,7 FH:10 SZH:46,2 CK: 20,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,1 SZH:34,5 CK: 8,2 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 221 ZS: 5,8 TZS: 1,7 FH: 6,3 SZH: 32,5 CK: 6,9 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN:397 ZS: 12,1 TZS: 1,9 FH: 18,2 SZH:53 CK:1,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Fokhagymamártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 405 ZS: 21,3 TZS: 6,1 FH: 17,6 SZH:32,1 CK: 4,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Fejtett bableves Sajt sajtos tejfőlös tésztához Tejföl Metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 537 ZS: 20,9 TZS: 8,6 FH:21,6 SZH:61,3 CK: 4,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 474 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 22,7 SZH:54,5 CK: 1,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Olaszos csirke Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 391 ZS: 12,9 TZS: 4,3 FH: 22,6 SZH: 42,5 CK: 3,6 SÓ: 0,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH:26,3 CK:0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:26,9 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 182 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH:7,5 SZH:27 CK: 1,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 0,8 FH: 6,1 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 167 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH: 29,1 CK: 4 SÓ: 0,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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

Fruktózszegény Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Pulykasonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:290 ZS: 6,6 TZS: 2,8 FH: 13,2 SZH:39,3 CK:9,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 3,8 SZH:34,4 CK: 7,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 206 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH:4,9 SZH:33,5 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH:32,8 CK: 7,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 32,5 CK: 6,9 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:375 ZS: 17,7 TZS: 6,5 FH: 16,2 SZH:33,5 CK:3,8 SÓ: 3,9</p>	<p>Magyaros karalábéleves Pritaminos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 374 ZS: 12,7 TZS: 2,3 FH: 16,3 SZH:47,9 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Vegyes zöldségleves Serpényös burgonya virsliel Csemege uborka édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 377 ZS: 13,7 TZS: 3,4 FH:12,7 SZH:47,1 CK: 1,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Csirke raguleves Dió szórát Hosszú metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,8,9</p> <p>EN: 557 ZS: 22,9 TZS: 4,4 FH: 22,1 SZH:64,4 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Francia hagymaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 540 ZS: 15 TZS: 3 FH: 23,3 SZH: 77 CK: 4,3 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>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:214 ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7,1 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ: 1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 248 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 2,8 TZS: 0,6 FH:7,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<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>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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.

