

DIÉTÁS ÉTLAP

Budapest

Glutén-tejmentes Óvodás

2021.01.18.–2021.01.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 12 EN:202 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,1 SZH:44,9 CK:23,6 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 4,10,12 EN: 155 ZS: 2,4 TZS: 0,7 FH: 2,2 SZH:30,1 CK: 8,7 SÓ: 0,8	Kakaós rizsital Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> EN: 333 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH:1,4 SZH:69,5 CK: 19,3 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Majonézos uborkás tojáskrém Kenyér <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 173 ZS: 3,8 TZS: 0,7 FH: 1,5 SZH:31,4 CK: 9,8 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 12 EN: 190 ZS: 6,2 TZS: 2,3 FH: 2,5 SZH: 30,1 CK: 8,6 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 9,10 EN:413 ZS: 9,1 TZS: 1,5 FH: 16,8 SZH:65,1 CK:23,4 SÓ: 2,2	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcs mártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 9,12 EN: 337 ZS: 13,2 TZS: 4,1 FH: 13,6 SZH:38,7 CK: 8 SÓ: 0,2	Fejtett bableves Spagetti carbonara Tészta köret Alma <u>Allergének:</u> 9 EN: 536 ZS: 15,5 TZS: 3,3 FH:16,2 SZH:80,1 CK: 9,8 SÓ: 1,5	Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Kenyér <u>Allergének:</u> 3,9,12 EN: 425 ZS: 15,7 TZS: 2,1 FH: 18,5 SZH:50,3 CK: 2,4 SÓ: 2,7	Brokkoli krémleves Olasz csirke Burgonyapüré <u>Allergének:</u> 12 EN: 332 ZS: 9 TZS: 1,9 FH: 21,4 SZH: 38,3 CK: 2,2 SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> EN:160 ZS: 5,6 TZS: 2 FH: 2,9 SZH:23,4 CK:1,4 SÓ: 1,2	Gépsonka Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN: 144 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH: 3,3 SZH:23,9 CK: 1,8 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN: 166 ZS: 6,3 TZS: 2,3 FH:2,7 SZH:23,6 CK: 1,3 SÓ: 1,2	Sertés párizsi Margarin Kenyér Sörretek <u>Allergének:</u> EN: 162 ZS: 6 TZS: 2,2 FH: 2,3 SZH:23,5 CK: 1,3 SÓ: 1,2	Puffasztott rizs szelet Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 111 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,2 SZH: 23,5 CK: 8 SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: 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

Budapest

Glutén-tejmentes Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 12 EN:213 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,2 SZH:47,5 CK:25,9 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Kenyér <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 175 ZS: 5 TZS: 0,6 FH: 0,2 SZH:31,2 CK: 9 SÓ: 0,9	Karamellás rizsital Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> EN: 321 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH:0,9 SZH:67,9 CK: 18,3 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 12 EN: 153 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 0,4 SZH:30,3 CK: 8,4 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 3,12 EN: 178 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 2,5 SZH: 30,6 CK: 8,5 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Székelykáposzta Kenyér <u>Allergének:</u> EN:370 ZS: 14,4 TZS: 4,7 FH: 11,2 SZH:47 CK:25,4 SÓ: 3,8	Magyaros zöldborsóleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> EN: 386 ZS: 9,9 TZS: 1,6 FH: 16,8 SZH:57,2 CK: 6,6 SÓ: 1,1	Serpenyős burgonya virslivel Csemegeuborka Gesztenye Marci Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 400 ZS: 14,1 TZS: 6 FH:9,6 SZH:54,6 CK: 12,2 SÓ: 2,4	Csirke raguleves Dió szórát Tésztaköret Mandarin <u>Allergének:</u> 8,9 EN: 580 ZS: 22 TZS: 4,2 FH: 16,9 SZH:76,2 CK: 21,8 SÓ: 0,3	Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 3,4,12 EN: 507 ZS: 8,2 TZS: 1,3 FH: 20,2 SZH: 87,7 CK: 13,4 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:142 ZS: 3,7 TZS: 1,7 FH: 2,1 SZH:24 CK:1,5 SÓ: 1,1	Gépsonka Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN: 144 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH: 3,3 SZH:23,9 CK: 1,8 SÓ: 1,3	Csirkemell sonka Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN: 138 ZS: 2,9 TZS: 0,9 FH:3,3 SZH:23,6 CK: 1,3 SÓ: 1,2	Paprikás szalámi Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN: 166 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 2,4 SZH:22,7 CK: 1,3 SÓ: 1,2	Barackos puding Zsemle <u>Allergének:</u> EN: 270 ZS: 1,8 TZS: 0,1 FH: 0,9 SZH: 61,5 CK: 14,1 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: 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 elnézést 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.