

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Natív cukormentes, Kalória- és zsírszegény
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 édesítőszerrel Mediterrán halkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 181 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH:27,4 CK: 1,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 5,8 TZS: 2,7 FH:10 SZH:35,4 CK: 9,6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Majonéz uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 179 ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,1 SZH:28,3 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 197 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,2 SZH: 26,1 CK: 0,7 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 Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN:366 ZS: 11,9 TZS: 1,8 FH: 17,3 SZH:46,7 CK:1,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás édesítőszerrel Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 311 ZS: 13,6 TZS: 4,7 FH: 14,5 SZH:29,2 CK: 0,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Lencseleves Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 246 ZS: 12,4 TZS: 6,2 FH:14,2 SZH:17,6 CK: 0,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos kerti leves Kelkáposzta főzelék Szárnyas vagdalt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 471 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 22,7 SZH:53,6 CK: 1 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 285 ZS: 9,4 TZS: 3,8 FH: 7,3 SZH: 38,8 CK: 1,5 SÓ: 0,2</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>
--	---	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</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 Szezámagos zsemle Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 214 ZS: 8,1 TZS: 2,7 FH: 6,7 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1</p>	<p>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 36 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 7,8 CK: 7,8 SÓ: 0</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 étel 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

Natív cukormentes, Kalória- és zsírszegény
Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Zsemle	Gyümölcszselés Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcszselés Vaj Kifli	Gyümölcszselés Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcszselés Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:248 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 10,1 SZH:38,9 CK:9,8 SÓ: 0,8	EN: 182 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 3,8 SZH:28,1 CK: 1,1 SÓ: 1	EN: 193 ZS: 7,1 TZS: 4,2 FH:4,3 SZH:26,8 CK: 1,3 SÓ: 0,5	EN: 192 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1	EN: 185 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 26,6 CK: 0,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldborsóleves Lecsós csirke ragu Párolt rizs	Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér	Nyírségi gombóclevés szárnyas Diószórat édesítőszerrel Hosszú metélt Mandarin	Almaleves édesítőszerrel Rántott halfilé sütőben sütte Rizibizi Vegyes saláta édesítőszerrel		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,8,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:384 ZS: 18,8 TZS: 5,8 FH: 15,7 SZH:34,1 CK:3,9 SÓ: 3,7	EN: 367 ZS: 10,2 TZS: 1,7 FH: 17,8 SZH:50,4 CK: 0,9 SÓ: 1,1	EN: 310 ZS: 9,9 TZS: 2,7 FH:10,5 SZH:40,4 CK: 1,2 SÓ: 2,3	EN: 591 ZS: 23,7 TZS: 5,3 FH: 20,9 SZH:75,7 CK: 11,1 SÓ: 0,4	EN: 470 ZS: 9 TZS: 2,3 FH: 22,7 SZH: 72,1 CK: 0,8 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Natúr joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<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:196 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:31,2 CK:0,9 SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 172 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH:6,9 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 ételválogatásért 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.