

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Sertéshúsmentes Óvodás

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:308 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:50,9    CK:24,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán halkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,4    TZS: 2,3    FH: 6,9 SZH:34,4    CK: 8,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2    TZS: 4    FH:10,5 SZH:50,3    CK: 25,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,1    TZS: 0,7    FH: 5,1 SZH:35,3    CK: 8,9    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 198 ZS: 3    TZS: 0,8    FH: 7,2 SZH: 32,9    CK: 7,5    SÓ: 1,1</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>Almalé 100%-os Tavaszi szárnyas rizses hús Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN:413 ZS: 9,1    TZS: 1,5    FH: 16,8 SZH:65,1    CK:23,4    SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldségleves Főtt csirkemell Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 277 ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 19,4 SZH:38,1    CK: 8,3    SÓ: 0,2</p>	<p>Lencseleves Sajt sajtos tejfőlés tésztahoz Tejföl Metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 556 ZS: 22,3    TZS: 9,4    FH:22,9 SZH:60,8    CK: 6,2    SÓ: 0,7</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: 475 ZS: 16,7    TZS: 2,9    FH: 22,7 SZH:54,6    CK: 2    SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Olaszos csirke Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 392 ZS: 12,9    TZS: 4,3    FH: 22,6 SZH: 42,6    CK: 3,7    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>Trappista sajszelet 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>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>Sárgarépakrém Zsemle Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS: 2,1    TZS: 0,5    FH: 4,7 SZH:30,8    CK: 0,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Mandarin Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 203 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 4,9 SZH: 36,9    CK: 11,8    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. Szezámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Sertéshúsmentes Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:38,2    CK:19,7    SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 5,4    TZS: 0,6    FH: 3,8 SZH:35,1    CK: 8,1    SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 334 ZS: 10,1    TZS: 6    FH:10,1 SZH:46,9    CK: 21,4    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 5,1    TZS: 2,9    FH: 4,5 SZH:33,5    CK: 8    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,6    CK: 7,6    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>Almalé 100%-os Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,9    TZS: 2,5    FH: 15,6 SZH:48,2    CK:25,5    SÓ: 3,7</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,12</p> <p>EN: 382 ZS: 10    TZS: 1,6    FH: 17,1 SZH:55,5    CK: 6,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Pusztapörkölt szárnyas hússal Csemege uborka édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér Meggyes piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 474 ZS: 8,3    TZS: 1,5    FH:23,4 SZH:71,5    CK: 15,3    SÓ: 2,6</p>	<p>Csirke raguleves Dejő szórát Hosszú metélt Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 556 ZS: 15,3    TZS: 1,9    FH: 22,4 SZH:81    CK: 28,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 520 ZS: 9    TZS: 2,3    FH: 22,7 SZH: 85,1    CK: 13,8    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>Pulykasonka Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:176 ZS: 1,7    TZS: 0,4    FH: 7,6 SZH:30,6    CK:0,7    SÓ: 1,1</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>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 8,7    TZS: 5,4    FH: 8,3 SZH:31,6    CK: 2,1    SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.