

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tej-tojásmentes Óvodás

2021.01.18.–2021.01.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:236 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 3,7 SZH:48,8    CK:22,7    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Mediterrán halkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,4,10,12 EN: 208 ZS: 2,9    TZS: 0,7    FH: 6,5 SZH:37,3    CK: 8,1    SÓ: 0,8	Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 315 ZS: 4,4    TZS: 1,1    FH:4,6 SZH:62,1    CK: 18    SÓ: 1	Gyümölcsstea Sárgarépakrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 175 ZS: 2    TZS: 0,5    FH: 3,7 SZH:34,2    CK: 7,5    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 224 ZS: 6,8    TZS: 2,4    FH: 6,2 SZH: 33,1    CK: 7,7    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 Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 334 ZS: 13,2    TZS: 4,1    FH: 14 SZH:37,3    CK: 8    SÓ: 0,2	Fejtett bableves Spagetti carbonara Főtt tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,9 EN: 536 ZS: 15,5    TZS: 3,3    FH:16,3 SZH:79,7    CK: 9,8    SÓ: 1,5	Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 457 ZS: 15,7    TZS: 2,1    FH: 21,4 SZH:55,1    CK: 1,9    SÓ: 2,9	Brokkoli krémleves Olaszos csirke Burgonyapüré  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 321 ZS: 8,7    TZS: 1,9    FH: 20,9 SZH: 36,6    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 Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,6 SZH:26,4    CK:0,5    SÓ: 1,2	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 178 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 7 SZH:26,9    CK: 0,9    SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 200 ZS: 6,9    TZS: 2,4    FH:6,4 SZH:26,6    CK: 0,4    SÓ: 1,2	Sertés párizsi Margarin Zsemle Sörretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 6,5    TZS: 2,2    FH: 6,6 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,1	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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tej-tojásmentes Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Margarin Extra dzsem Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:267 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:54,7 CK:25,3 SÓ: 0,7	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 178 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 3,8 SZH:34,1 CK: 7,5 SÓ: 1	Karamellás rizsital Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:64,7 CK: 17,2 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 187 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4,1 SZH:33,3 CK: 7,5 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 181 ZS: 2,3 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,4 CK: 7,8 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 Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:369 ZS: 13,1 TZS: 4,6 FH: 13,5 SZH:47,2 CK:24,8 SÓ: 3,8	Magyaros zöldborsóleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 387 ZS: 9,9 TZS: 1,6 FH: 17 SZH:57 CK: 6,7 SÓ: 1,3	Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel Gesztenye Marci Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 421 ZS: 14,5 TZS: 6,1 FH:11,8 SZH:56,4 CK: 11,7 SÓ: 2,4	Csirke raguleves Dejő szórát Főtt tészta Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,9 EN: 538 ZS: 14,4 TZS: 1,8 FH: 16,6 SZH:83,4 CK: 26,4 SÓ: 0,3	Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,4,12 EN: 492 ZS: 7,1 TZS: 1,2 FH: 21,8 SZH: 84,6 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 Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:196 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:31,2 CK:0,9 SÓ: 1,1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:26,9 CK: 0,9 SÓ: 1,3	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 172 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH:6,9 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Paprikás szalámi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Barackos puding Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 272 ZS: 1,4 TZS: 0,1 FH: 4,7 SZH: 58,4 CK: 13 SÓ: 1,8	<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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.