

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tejmentes Óvodás

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Zsemle	Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,4,10,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:236 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 3,7 SZH:48,8 CK:22,7 SÓ: 0,9	EN: 208 ZS: 2,9 TZS: 0,7 FH: 6,5 SZH:37,3 CK: 8,1 SÓ: 0,8	EN: 315 ZS: 4,4 TZS: 1,1 FH:4,6 SZH:62,1 CK: 18 SÓ: 1	EN: 207 ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,1 SZH:35,3 CK: 8,9 SÓ: 1	EN: 224 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,2 SZH: 33,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcs mártás Főtt burgonya fél adag	Lencseleves Spagetti carbonara Spagetti Alma	Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Olaszos csirke Burgonyapüré		
<u>Allergének:</u> 9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:413 ZS: 9,1 TZS: 1,5 FH: 16,8 SZH:65,1 CK:23,4 SÓ: 2,2	EN: 336 ZS: 13,3 TZS: 4,1 FH: 14,3 SZH:37,4 CK: 8 SÓ: 0,2	EN: 563 ZS: 17,3 TZS: 3,6 FH:23,3 SZH:77 CK: 14,2 SÓ: 1,4	EN: 468 ZS: 16,3 TZS: 2,2 FH: 22,5 SZH:55,2 CK: 1,9 SÓ: 2,9	EN: 321 ZS: 8,7 TZS: 1,9 FH: 20,9 SZH: 36,6 CK: 2,2 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Sertés párizsi Margarin Zsemle Sörretek	Puffasztott rizs szelet Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:194 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,6 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ: 1,2	EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:26,9 CK: 0,9 SÓ: 1,3	EN: 200 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH:6,4 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,2 FH: 6,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 111 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,2 SZH: 23,5 CK: 8 SÓ: 0,3	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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tejmentes Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Extra dzsem Margarin Zsemle	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Karamellás rizsital Margarin Zsemle	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:54,7 CK:25,3 SÓ: 0,7	EN: 209 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 3,8 SZH:35,1 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: 323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:64,7 CK: 17,2 SÓ: 0,9	EN: 187 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4,1 SZH:33,3 CK: 7,5 SÓ: 0,8	EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,6 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldborsóleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs	Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci	Csirke raguleves Dejő szórát Hosszú metélt Mandarin	Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,6,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:369 ZS: 13,1 TZS: 4,6 FH: 13,5 SZH:47,2 CK:24,8 SÓ: 3,8	EN: 382 ZS: 10 TZS: 1,6 FH: 17,1 SZH:55,5 CK: 6,7 SÓ: 1,3	EN: 421 ZS: 14,5 TZS: 6,1 FH:11,8 SZH:56,4 CK: 11,7 SÓ: 2,4	EN: 557 ZS: 15,3 TZS: 1,9 FH: 22,5 SZH:81,3 CK: 28,9 SÓ: 0,3	EN: 506 ZS: 8,2 TZS: 1,4 FH: 22,3 SZH: 85,1 CK: 13,4 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Barackos puding Zsemle		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<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: 178 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:26,9 CK: 0,9 SÓ: 1,3	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: 272 ZS: 1,4 TZS: 0,1 FH: 4,7 SZH: 58,4 CK: 13 SÓ: 1,8	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 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.