

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tojásmentes 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>Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 222 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH:37,6 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,8 TZS: 2,7 FH:10 SZH:47,3 CK: 21,6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Sárgarépakrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 175 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 3,7 SZH:34,2 CK: 7,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 224 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,2 SZH: 33,1 CK: 7,7 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>Almalé 100%-os Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka 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>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcs mártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 341 ZS: 13,6 TZS: 4,7 FH: 14,3 SZH:37,1 CK: 8,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Fejtett bableves Sajt sajtos tejfölső tésztahoz Tejföl Főtt tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 551 ZS: 20,1 TZS: 8,4 FH:16,1 SZH:70,7 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 466 ZS: 16,1 TZS: 2,8 FH: 21,7 SZH:54,9 CK: 2,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Brokkoli krémleves Olaszos csirke Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 336 ZS: 9,4 TZS: 2,6 FH: 21,8 SZH: 37,6 CK: 3,5 SÓ: 0,3</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>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 Zsemle Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,2 FH: 6,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Puffasztott rizs szelet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 111 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,2 SZH: 23,5 CK: 8 SÓ: 0,3</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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tojásmentes Óvodás

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Extra dzsem Margarin Zsemle	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Vaj Zsemle	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcs tea Zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:338 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:56,8 CK:27,3 SÓ: 0,9	EN: 197 ZS: 4,6 TZS: 2 FH: 3,8 SZH:34,2 CK: 7,5 SÓ: 0,9	EN: 347 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH:10,2 SZH:50 CK: 20,9 SÓ: 0,9	EN: 204 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH:33,5 CK: 8 SÓ: 0,9	EN: 181 ZS: 2,3 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,4 CK: 7,8 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 Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs	Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci	Csirke raguleves Dejő szórat Főtt tészta Mandarin	Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:407 ZS: 15,7 TZS: 6,3 FH: 14,2 SZH:47,9 CK:25,5 SÓ: 3,8	EN: 394 ZS: 10,2 TZS: 1,6 FH: 17,6 SZH:56,9 CK: 5,9 SÓ: 1,5	EN: 414 ZS: 14,5 TZS: 6,1 FH:11,8 SZH:54,4 CK: 9,9 SÓ: 2,4	EN: 535 ZS: 14,4 TZS: 1,8 FH: 16,5 SZH:82,7 CK: 25,9 SÓ: 0,3	EN: 513 ZS: 8,5 TZS: 2,2 FH: 22,2 SZH: 85 CK: 13,8 SÓ: 1,2	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	Gyümölcs joghurt Zsemle		
<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: 263 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH: 47,2 CK: 15,6 SÓ: 0,8	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 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.