

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Július 31-Augusztus 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 194 ZS: 8 TZS: 0 FH: 5,1 SZH: 24,3 CK: 8,2 SÓ: 1</p>	<p>Tea Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tojás</p> <p>EN: 220 ZS: 8 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 28,5 CK: 7,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Karamellás tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 324 ZS: 6,4 TZS: 3,5 FH: 10,2 SZH: 65,3 CK: 20,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Káposztás-halkrém* Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, mustár, szeszámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 191 ZS: 2,7 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH: 33,3 CK: 7,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, glutén, glutén, tojás</p> <p>EN: 228 ZS: 7,6 TZS: 3,7 FH: 9,3 SZH: 29,5 CK: 7,4 SÓ: 1,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Legényfogó leves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 599 ZS: 23,8 TZS: 9,4 FH: 26,7 SZH: 60,5 CK: 5,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Tejfőls karfiollevés Bácskai rizses hús Káposztasaláta Sárgadinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 572 ZS: 21,7 TZS: 3,6 FH: 15,6 SZH: 75,5 CK: 21,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Sertésdagdalt Petrezselymes sárgarépa főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 538 ZS: 22,2 TZS: 3,9 FH: 19,9 SZH: 57 CK: 11,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Babgulyás Fánk Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 564 ZS: 15,6 TZS: 3,3 FH: 22,5 SZH: 81,8 CK: 16 SÓ: 1,9</p>	<p>Meggylevés Rántott sajt Burgonyapüré</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 538 ZS: 20,6 TZS: 1,1 FH: 13 SZH: 203,7 CK: 23,4 SÓ: 1,6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 137 ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 4,7 SZH: 22,1 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin SzezámMAGos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 191 ZS: 3,3 TZS: 3,1 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 136 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 4,6 SZH: 21,8 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 135 ZS: 1,2 TZS: 0,3 FH: 4,4 SZH: 25,8 CK: 0,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Augusztus 07-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:262 ZS: 10,4 TZS:1,8 FH:10,2 SZH: 30,8 CK: 0 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:185 ZS: 3,5 TZS:0,7 FH:7,2 SZH: 30,3 CK: 7,4 SÓ: 1</p>	<p>Tea Virsli Kifli Ketchup</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:372 ZS: 26 TZS:4,8 FH:12 SZH: 48 CK: 8,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:334 ZS: 10,4 TZS:3,7 FH:11,6 SZH: 47,4 CK: 11,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:161 ZS: 3,2 TZS:2,7 FH:4,2 SZH: 28,3 CK: 7,4 SÓ: 0,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Főtt tészta Kovászos uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás</p> <p>EN:561 ZS: 14,9 TZS:0,5 FH:22,8 SZH: 76,1 CK: 5,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Sertésragu leves Vaníliás öntet Mákos guba Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:666 ZS: 30,1 TZS:5 FH:24,7 SZH: 96,2 CK: 13,5 SÓ: 2</p>	<p>Zellerleves Sertésvagdalt Paradicsomos burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:600 ZS: 22,6 TZS:3,4 FH:20 SZH: 72,4 CK: 6,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Tojásleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Görögdinnye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:535 ZS: 17,4 TZS:2,9 FH:25,1 SZH: 66,1 CK: 17,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldség krémleves zsemlekockával Rántott hal rudak Rizi-bizi Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:473 ZS: 16,8 TZS:1 FH:10,4 SZH: 66,4 CK: 12,7 SÓ: 1,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:165 ZS: 5,2 TZS:2,7 FH:4,6 SZH: 24,7 CK: 1,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:160 ZS: 2,8 TZS:2,6 FH:4,3 SZH: 28,6 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, TEJ</p> <p>EN:109 ZS: 1 TZS:0,2 FH:3,8 SZH: 20,8 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:179 ZS: 3,9 TZS:2,8 FH:7,4 SZH: 29,9 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Augusztus 14-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Lekváros bukta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:221 ZS: 7 TZS:0 FH:3,2 SZH: 34,8 CK: 7 SÓ: 0,2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:244 ZS: 7,6 TZS:3,6 FH:9,8 SZH: 32,8 CK: 7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:225 ZS: 6,4 TZS:4 FH:7,2 SZH: 33,8 CK: 7,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:257 ZS: 6,6 TZS:3,4 FH:11,8 SZH: 41,2 CK: 18 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:258 ZS: 10,8 TZS:6,8 FH:12,1 SZH: 28,3 CK: 7,4 SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:598 ZS: 28,2 TZS:4,4 FH:23,3 SZH: 59,1 CK: 0,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Tarhonyás hús Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:572 ZS: 21,3 TZS:3,6 FH:19,9 SZH: 73,1 CK: 19,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:523 ZS: 25,6 TZS:4,2 FH:18 SZH: 60,5 CK: 8,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Brokkoli leves Csirkehúsos rizottó Sajt szórat Uborkasaláta Ősziarack</p> <p><i>Allergének:</i> kén-dioxid, tej</p> <p>EN:595 ZS: 18,9 TZS:3,5 FH:25,6 SZH: 73,2 CK: 13,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Tejfölös gombakrémleves petrezselymes galuskával* Pusztapörkölt Félbarna kenyér Kovászos uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:501 ZS: 14,7 TZS:3,4 FH:20,4 SZH: 62 CK: 0,7 SÓ: 2,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Nyári turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:190 ZS: 5,8 TZS:4,1 FH:7,4 SZH: 25,8 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:231 ZS: 7,5 TZS:3,1 FH:7 SZH: 33,8 CK: 2,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:165 ZS: 2,8 TZS:1,6 FH:4,8 SZH: 29,4 CK: 1 SÓ: 0,9</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:168 ZS: 6,4 TZS:4,3 FH:6,1 SZH: 20,9 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:269 ZS: 14,2 TZS:2 FH:7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Augusztus 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TIZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:292 ZS: 11,5 TZS:1,8 FH:12 SZH: 33 CK: 0 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Sajtkrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:220 ZS: 14,3 TZS:2,1 FH:5,5 SZH: 43,1 CK: 9 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:338 ZS: 6,5 TZS:2,5 FH:10,6 SZH: 57,8 CK: 25,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:185 ZS: 5,3 TZS:2,3 FH:5,7 SZH: 27,9 CK: 7,4 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:181 ZS: 3,4 TZS:0,7 FH:7 SZH: 29,7 CK: 7,4 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Magyaros karalábéleves Sajtos-tejszínes tonhalas penne*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojás</p> <p>EN:571 ZS: 21,4 TZS:5,5 FH:31,1 SZH: 59,5 CK: 5,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Dinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN:591 ZS: 18,2 TZS:2,8 FH:16,5 SZH: 86,9 CK: 38,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Vajgaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:525 ZS: 19,6 TZS:4,5 FH:28,9 SZH: 54,3 CK: 2 SÓ: 2,8</p>	<p>Palócleves Erdei gyümölcs-öntet Nudli</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:594 ZS: 14,7 TZS:2,8 FH:16,3 SZH: 70,2 CK: 10 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldborsó leves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Paradicsomsaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:500 ZS: 15,5 TZS:0,5 FH:24,3 SZH: 56,5 CK: 9,4 SÓ: 2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:159 ZS: 5,2 TZS:3 FH:4,5 SZH: 23,2 CK: 1,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:172 ZS: 6,5 TZS:4,3 FH:6,3 SZH: 21,5 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:149 ZS: 3,7 TZS:3 FH:6,9 SZH: 21,7 CK: 1 SÓ: 1,1</p>	<p>Szelet sajt Margarin Szezámagos zsemle Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:243 ZS: 8,1 TZS:6,4 FH:10,9 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:196 ZS: 14,2 TZS:2,2 FH:5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézetedet 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Augusztus 28-Szeptember 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Félbarna kenyér <i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:241 ZS: 2,8 TZS:2,6 FH:4,4 SZH: 48,7 CK: 21 SÓ: 0,9	Tea Tejfölös túrókrém Kifli <i>Allergének: glutén, tej</i> EN: 237 ZS: 15,5 TZS:2,8 FH:5,6 SZH: 43,2 CK: 9,1 SÓ: 1,1	Tej Gabonapehely <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:213 ZS: 4,3 TZS:2,1 FH:8,7 SZH: 33,8 CK: 10,5 SÓ: 0,4	Tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér <i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:228 ZS: 7,1 TZS:0,5 FH:4,7 SZH: 35,2 CK: 8,1 SÓ: 1,2	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Bakonyi tokány Párolt rizs Görögdinnye <i>Allergének: glutén, tej, tojás</i> EN:602 ZS: 20,3 TZS:3,8 FH:17,8 SZH: 85,8 CK: 18 SÓ: 1,7	Tárkonyos csirkeragu leves Extradzsem Darás metélt <i>Allergének: glutén, tej, tojás, zeller</i> EN:594 ZS: 10,2 TZS:1,1 FH:21,9 SZH: 86,4 CK: 13,7 SÓ: 1,2	Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:573 ZS: 24,7 TZS:4,3 FH:23,4 SZH: 59,7 CK: 5 SÓ: 2,8	Köménymag leves Fűszeres kifli karikával Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:587 ZS: 28,3 TZS:5,7 FH:20,6 SZH: 58,2 CK: 1,3 SÓ: 2	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma <i>Allergének: glutén, szójabab</i> EN:223 ZS: 7 TZS:4,6 FH:7,1 SZH: 32,4 CK: 0,7 SÓ: 1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tojás</i> EN:204 ZS: 8,8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH: 21,5 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Tökmagos stangli Margarin Zöldpaprika <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:173 ZS: 2,5 TZS:2,6 FH:5,4 SZH: 31,6 CK: 0 SÓ: 0,9	Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom <i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i> EN:229 ZS: 8,1 TZS:6,2 FH:9,8 SZH: 29,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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)