

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Május 29 – Június 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 306 ZS: 11,5 TZS: 3,8 FH: 11 SZH: 32,4 CK: 9,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Tejfőlés túró Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 244 ZS: 15,6 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 43,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Házi halpástétom Csomós retek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</i></p> <p>EN: 180 ZS: 1,5 TZS: 0,5 FH: 10,7 SZH: 30,2 CK: 7,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 284 ZS: 6,3 TZS: 5,4 FH: 10,5 SZH: 47,1 CK: 34,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN: 266 ZS: 6,5 TZS: 4,6 FH: 12,9 SZH: 32,6 CK: 10,4 SÓ: 1,3</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>Tejfőlés karalábé leves Bácskai rizses hús Cékla savanyúság (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 496 ZS: 20,9 TZS: 3,5 FH: 14,8 SZH: 60,5 CK: 2 SÓ: 2,3</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 470 ZS: 16,8 TZS: 3,1 FH: 24,4 SZH: 51,5 CK: 1,5 SÓ: 3,2</p>	<p>Brokkoli leves* Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN: 584 ZS: 18,2 TZS: 6 FH: 26,1 SZH: 72,8 CK: 6,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Csurgatott tojásleves Karalábéfőzelék Húsgombóccal Alma</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 558 ZS: 23,4 TZS: 5,4 FH: 22,9 SZH: 63,8 CK: 9,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Müzi szelet</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 679 ZS: 24,2 TZS: 6,3 FH: 22,4 SZH: 86,5 CK: 19,5 SÓ: 1,9</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>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén</i></p> <p>EN: 177 ZS: 7,1 TZS: 4,2 FH: 6,4 SZH: 21,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 153 ZS: 3 TZS: 2,7 FH: 4,7 SZH: 25,8 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 238 ZS: 7,4 TZS: 1,9 FH: 4,8 SZH: 37,6 CK: 11,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</i></p> <p>EN: 158 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 5,9 SZH: 21,2 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></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 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. Június 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 227 ZS: 4,3 TZS: 4,1 FH: 7,7 SZH: 33,2 CK: 19,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Virslí Félbarna kenyér Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 419 ZS: 17,9 TZS: 8 FH: 17,4 SZH: 40,6 CK: 9,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, 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>Tej Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 276 ZS: 8,8 TZS: 5,8 FH: 11,5 SZH: 31,8 CK: 11 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 546 ZS: 14,8 TZS: 2,3 FH: 23,1 SZH: 74,6 CK: 20,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldséges lencseleves füstölt hússal* Tejbedara Kakaós szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 494 ZS: 13,1 TZS: 3,3 FH: 22,4 SZH: 62,6 CK: 13,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Hamis gulyásleves Szárnyas vagdalt Tavaszi zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 589 ZS: 13,1 TZS: 1,1 FH: 30,3 SZH: 79,8 CK: 12,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Zellerleves Tonhalas penne Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 597 ZS: 18,8 TZS: 4 FH: 30,9 SZH: 69,1 CK: 11,6 SÓ: 2,5</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p>Uzsonnasonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 172 ZS: 3,3 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 26,7 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 6,4 FH: 11 SZH: 31,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 200 ZS: 6,4 TZS: 4,2 FH: 7 SZH: 27,5 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Vanília papucs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 216 ZS: 10,6 TZS: 0 FH: 4,1 SZH: 24,5 CK: 0 SÓ: 0,2</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>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet 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. Június 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 264 ZS: 6,5 TZS: 4,5 FH: 9,6 SZH: 35,2 CK: 12,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 279 ZS: 9,4 TZS: 7,9 FH: 12,3 SZH: 30,6 CK: 9,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 310 ZS: 9,6 TZS: 4,8 FH: 13,1 SZH: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 282 ZS: 7,3 TZS: 5,8 FH: 14,9 SZH: 31,8 CK: 11,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 322 ZS: 5,8 TZS: 6,4 FH: 10,2 SZH: 50,8 CK: 23,2 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>Csontleves Szárnyas paella bazsalikomos paradicsommártással* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 599 ZS: 13,3 TZS: 0,5 FH: 18,8 SZH: 98,1 CK: 24,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Paprikás krumpli virslislikáival Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 595 ZS: 16,6 TZS: 2,2 FH: 15,5 SZH: 91,2 CK: 26,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves Citrusos mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 598 ZS: 29,9 TZS: 5,3 FH: 22,9 SZH: 82 CK: 14 SÓ: 2</p>	<p>Köménymag leves Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 509 ZS: 19,1 TZS: 6 FH: 23,3 SZH: 56,6 CK: 3,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Tököfzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 510 ZS: 17,6 TZS: 1,3 FH: 22 SZH: 60,2 CK: 7,3 SÓ: 2,2</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 114 ZS: 1,3 TZS: 0,4 FH: 4 SZH: 21,3 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 132 ZS: 3,3 TZS: 2,8 FH: 4,1 SZH: 21,4 CK: 0,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 24 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, 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><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>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet 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. Június 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 261 ZS: 6,6 TZS: 5,4 FH: 10,8 SZH: 40,6 CK: 27,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 325 ZS: 10,6 TZS: 7,4 FH: 15,5 SZH: 34,9 CK: 9,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 294 ZS: 8,3 TZS: 6 FH: 12,3 SZH: 35,7 CK: 9,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 274 ZS: 6,4 TZS: 5,5 FH: 9,2 SZH: 38,7 CK: 13,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej</p> <p>EN: 298 ZS: 10,7 TZS: 6,8 FH: 11,4 SZH: 33 CK: 11,1 SÓ: 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>Brokkoli krémleves Zsemlekočka Rizseshús Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 507 ZS: 22,6 TZS: 3,7 FH: 15,6 SZH: 58,9 CK: 1,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 556 ZS: 28,9 TZS: 5 FH: 16,7 SZH: 52,9 CK: 2,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Babgulyás Darás metélt Extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 767 ZS: 14,6 TZS: 2,4 FH: 25,8 SZH115,4 CK: 13,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Citromos almaleves Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Nyári saláta</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 579 ZS: 18,9 TZS: 4,6 FH: 18,5 SZH: 75,1 CK: 25,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldségleves Rántott hal rudak Kukoricás rizs Ezersziget öntet</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 537 ZS: 16,3 TZS: 1,6 FH: 23 SZH: 70 CK: 2,6 SÓ: 2,6</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>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 141 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 5 SZH: 22,5 CK: 1,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Füstölt sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 228 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 128 ZS: 3,2 TZS: 2,7 FH: 3,9 SZH: 20,7 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 147 ZS: 3,7 TZS: 3 FH: 6,9 SZH: 21,3 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 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><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>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet 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. Június 26-Július 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 301 ZS: 10 TZS: 3,8 FH: 9 SZH: 37 CK: 9,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Kakaó ízű gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 227 ZS: 4,3 TZS: 4,1 FH: 7,7 SZH: 33,2 CK: 19,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 267 ZS: 7,5 TZS: 4,5 FH: 12,8 SZH: 30,8 CK: 10,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 348 ZS: 10,4 TZS: 5,7 FH: 10,6 SZH: 46,8 CK: 21 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 301 ZS: 11 TZS: 5 FH: 12,4 SZH: 30,7 CK: 9,8 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>
EBÉD	<p>Magyaros karfiollevés Vadas szárnyas tokány Tészta köret Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 15,4 TZS: 1,3 FH: 24,9 SZH: 84,7 CK: 14,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 582 ZS: 22 TZS: 3,5 FH: 17,5 SZH: 74,8 CK: 23,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Frankfurti leves Fánk Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 541 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 13,2 SZH: 84,7 CK: 14,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas roló Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 497 ZS: 16,4 TZS: 1,5 FH: 23,8 SZH: 58,2 CK: 6,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Kovászos uborka (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 592 ZS: 18,9 TZS: 1,4 FH: 39,4 SZH: 54,1 CK: 20,9 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>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 177 ZS: 7,1 TZS: 4,2 FH: 6,4 SZH: 21,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 226 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Hónapos retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 202 ZS: 6 TZS: 4 FH: 6,9 SZH: 29,4 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 185 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 5,1 SZH: 28,6 CK: 1,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Magvas kocka sajt 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 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)