

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Július 03 – Július 09.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|--|---|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <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>Gyümölcsös tea Körözött Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 205 ZS: 4,3 TZS: 2 FH: 9,6 SZH: 28,4 CK: 7,9 SÓ: 1,1</p> | <p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 223 ZS: 6,4 TZS: 4 FH: 7,2 SZH: 33,3 CK: 7,2 SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 257 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,3 SZH: 46,6 CK: 15,3 SÓ: 0,8</p> | <p>Tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 1 FH: 8,8 SZH: 31,4 CK: 7,8 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> |
| EBÉD | <p>Tojásleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 572 ZS: 30,7 TZS: 4,8 FH: 23,9 SZH: 47,4 CK: 0,6 SÓ: 2,8</p> | <p>Paradicsomleves Csirkemell szelet Párolt rizs Sajtmártás Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 688 ZS: 18,9 TZS: 4,1 FH: 27,9 SZH: 99,2 CK: 11,6 SÓ: 2,5</p> | <p>Magyaros gombaleves házi petrezselymes csipetkével*</p> <p>Szezámos sertésvagdalt Tejfőlös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 579 ZS: 22,5 TZS: 4 FH: 21,3 SZH: 67,8 CK: 3,1 SÓ: 2,6</p> | <p>Gulyásleves Túrós metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 661 ZS: 17,9 TZS: 5,4 FH: 21,4 SZH: 90,4 CK: 3,5 SÓ: 1,8</p> | <p>Brokkoli krémleves zsemlekockával Rántott hal rudak Párolt rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 538 ZS: 23,6 TZS: 2,5 FH: 10,2 SZH: 67,3 CK: 1,3 SÓ: 1,8</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>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 217 ZS: 8,4 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 25,8 CK: 0 SÓ: 1,4</p> | <p>Margarin Tökmagos stangli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 169 ZS: 2,4 TZS: 2,6 FH: 5,1 SZH: 31 CK: 0 SÓ: 0,9</p> | <p>Kockasajt Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 169 ZS: 2,7 TZS: 1,6 FH: 5,2 SZH: 29,9 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p> | <p>Vajkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 190 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 6 SZH: 30,5 CK: 2,1 SÓ: 0,9</p> | <p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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><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)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2017. Július 10-16.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|--|--|---|--|---|---|---|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Ízes bukta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 288 ZS: 10 TZS: 1,8 FH: 10 SZH: 37,6 CK: 0 SÓ: 0,5</p> | <p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 289 ZS: 10,6 TZS: 5,5 FH: 16,1 SZH: 31 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p> | <p>Tea Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 217 ZS: 2,8 TZS: 2,7 FH: 3,8 SZH: 43,8 CK: 21,4 SÓ: 0,7</p> | <p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 177 ZS: 1,5 TZS: 0,4 FH: 10,5 SZH: 29,8 CK: 7,4 SÓ: 0,9</p> | <p>Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 190 ZS: 1 TZS: 0,4 FH: 5,5 SZH: 38,8 CK: 8,2 SÓ: 0,6</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 312 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 315 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p> |
| EBÉD | <p>Zöldségleves Csirkepörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 511 ZS: 18,1 TZS: 1,1 FH: 22,4 SZH: 59,1 CK: 4,4 SÓ: 2,4</p> | <p>Köménymaglevés zsemlekockával Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 534 ZS: 19,2 TZS: 6 FH: 24,1 SZH: 61,8 CK: 3,8 SÓ: 2,6</p> | <p>Karalábéleves Rakott burgonya Uborkasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 598 ZS: 28,1 TZS: 6,3 FH: 20,7 SZH: 58,2 CK: 2,1 SÓ: 2,9</p> | <p>Frankfurti leves Kakaós szórat Tejbedara Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 591 ZS: 19,2 TZS: 4,6 FH: 18,5 SZH: 76,7 CK: 17,4 SÓ: 2,1</p> | <p>Görög gyümölcsleves Sertésborda sajtos- lilahagymás sajtkrémmel Country burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 587 ZS: 21 TZS: 5,7 FH: 23,9 SZH: 68,4 CK: 8,2 SÓ: 1,8</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 sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 161 ZS: 3,2 TZS: 1,6 FH: 5,3 SZH: 27 CK: 1 SÓ: 1,1</p> | <p>Párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 200 ZS: 6 TZS: 4,2 FH: 6,4 SZH: 28,8 CK: 0 SÓ: 1,1</p> | <p>Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 157 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 2,1 SZH: 21,5 CK: 5,5 SÓ: 0,2</p> | <p>Kenőmájás Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 196 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,2 SZH: 30,4 CK: 0 SÓ: 1</p> | <p>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 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. Július 17-23.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|--|---|--|--|---|--------------------|--------------------|
| TÍZÓRAI | Tea Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej EN: 229 ZS: 2,8 TZS: 2,6 FH: 4,4 SZH: 45,4 CK: 17,2 SÓ: 0,9 | Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás EN: 277 ZS: 9,7 TZS: 2,8 FH: 13,7 SZH: 32,4 CK: 0,8 SÓ: 1,4 | Tea Vaníliás ízű túrókrém Kifli <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 268 ZS: 14,1 TZS: 1,8 FH: 8,2 SZH: 51,5 CK: 17,5 SÓ: 0,9 | Tea Virsli Kifli Ketchup <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 372 ZS: 26 TZS: 4,8 FH: 12 SZH: 48 CK: 8,3 SÓ: 2,5 | Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej EN: 201 ZS: 3,8 TZS: 1,9 FH: 10,5 SZH: 30,3 CK: 0,4 SÓ: 0,9 | <i>Allergének:</i> | <i>Allergének:</i> |
| EBÉD | Tarhonyaleves Tavaszi rizseshús Kovászos uborka (Édesítőszerrel) Alma <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller EN: 594 ZS: 19,5 TZS: 4,5 FH: 19,8 SZH: 76,2 CK: 2,6 SÓ: 2,2 | Lencsegulyás Burgonyás kocka Nyári saláta <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tojás, zeller EN: 598 ZS: 16,1 TZS: 2,3 FH: 24,7 SZH: 84,1 CK: 6,7 SÓ: 1,7 | Grízgaluska leves Pritaminpaprikás szárnyas roló Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 565 ZS: 18,4 TZS: 0,9 FH: 26,1 SZH: 69,9 CK: 6,5 SÓ: 2,3 | Gyümölcsleves Füstölt sajtos-brokkolis szárnyas ragu Párolt rizs <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 536 ZS: 16,3 TZS: 3 FH: 18,8 SZH: 77,3 CK: 22,2 SÓ: 1,2 | Paradicsomleves Rántott hal rudak Petrezselymes burgonya Görögdinnye <i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, tojás, zeller EN: 452 ZS: 12,8 TZS: 0,1 FH: 8,4 SZH: 68,6 CK: 26,5 SÓ: 1,1 | <i>Allergének:</i> | <i>Allergének:</i> |
| UZSONNA | Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej EN: 166 ZS: 5,8 TZS: 2 FH: 5,7 SZH: 22,4 CK: 1,4 SÓ: 0,9 | Sajtszelet Margarin Zsemle <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás EN: 224 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,2 | Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej EN: 154 ZS: 3,1 TZS: 2,7 FH: 4,8 SZH: 26,1 CK: 0 SÓ: 0,9 | Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej EN: 159 ZS: 1 TZS: 0,4 FH: 5,5 SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 0,6 | Gyümölcs ízű joghurt Kifli <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1 | <i>Allergének:</i> | <i>Allergének:</i> |

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. Július 24-30.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|---|---|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 8,7 SZH: 33,8 CK: 10,5 SÓ: 0,4</p> | <p>Tejescskvé Bríós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 290 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH: 45,8 CK: 13,1 SÓ: 0,6</p> | <p>Tea Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 226 ZS: 6,4 TZS: 4,2 FH: 6,9 SZH: 33,7 CK: 7,4 SÓ: 1,3</p> | <p>Tea Meggyes túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 210 ZS: 2,6 TZS: 0,9 FH: 8,5 SZH: 37,2 CK: 11,6 SÓ: 0,8</p> | <p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 292 ZS: 10,6 TZS: 5,5 FH: 16,1 SZH: 31,4 CK: 0,8 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> |
| EBÉD | <p>Tavaszi zöldborsóleves Vadas sertéstokány Főtt tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 598 ZS: 19,3 TZS: 4,8 FH: 25,8 SZH: 75,8 CK: 10,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Májgombóc leves Sóska mártás Főtt burgonya Főtt tojás Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, ken-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 529 ZS: 14,3 TZS: 2,2 FH: 21,5 SZH: 72,8 CK: 20,1 SÓ: 1,4</p> | <p>Sertés raguleves Piskótakocka Csokoládés öntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 595 ZS: 18,7 TZS: 4 FH: 23,6 SZH: 81 CK: 13,5 SÓ: 1,5</p> | <p>Lebbencsleves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-dioxid, tojás</p> <p>EN: 574 ZS: 27,3 TZS: 4,1 FH: 18,4 SZH: 60,5 CK: 16,9 SÓ: 2,3</p> | <p>Korianderes karfiol krémleves pirtott magvakkal* Natúr csirkemell Párolt rizs Csemege uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>EN: 599 ZS: 18,5 TZS: 1,1 FH: 24,3 SZH: 76,9 CK: 1,3 SÓ: 2,4</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> |
| UZSONNA | <p>Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 172 ZS: 7,2 TZS: 4,5 FH: 5,4 SZH: 21 CK: 0,4 SÓ: 1</p> | <p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 196 ZS: 9 TZS: 4,3 FH: 6,7 SZH: 21,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p> | <p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 184 ZS: 2,9 TZS: 1,8 FH: 6,4 SZH: 32,5 CK: 1,6 SÓ: 0,8</p> | <p>Sajt szelet Margarin Szezámos zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 231 ZS: 8,4 TZS: 6,2 FH: 10,1 SZH: 29,8 CK: 0 SÓ: 1,2</p> | <p>Burgonyás pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-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)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

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> diófélék, 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><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: FH: SZH: SZH: SÓ:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 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><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| ÜZSONNA | <p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 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)