

Kistelek

Bölcsőde

2020.03.02.- 2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vanília tej Kuglóf	Tea Körözött Kifli Retek	Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Tojás karika Margarin Félbarna kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:196 ZS: 4,3    TZS: 2,3    FH: 7,8 SZH:31,6    CK:20,6    SÓ: 0,4	EN: 225 ZS: 4,5    TZS: 2,3    FH: 8,9 SZH: 36,5    CK: 7,3    SÓ: 0,8	EN: 272 ZS: 8,4    TZS: 5    FH: 11 SZH: 38,4    CK: 10,7    SÓ: 1,2	EN: 238 ZS: 5,3    TZS: 2,3    FH: 9 SZH: 38,8    CK: 22,8    SÓ: 0,8	EN: 149 ZS: 4,7    TZS: 2,3    FH: 5,2 SZH: 21,4    CK: 5,1    SÓ: 0,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

TÍZÓRAI

Gyümölcslé 100 %	Alma	Mandarin	Körte	Zöld alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 90 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1 SZH: 22    CK: 22    SÓ: 0	EN: 39 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 8,4    CK: 8,4    SÓ: 0	EN:42 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 8,9    CK: 8,9    SÓ: 0	EN: 48 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,3 SZH: 10,8    CK: 10,8    SÓ: 0	EN: 39 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 8,4    CK: 8,4    SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Tejszínes csirkecomb Párolt rizs Narancs	Szárnyas aprópecsenye Burgonyafőzelék	Sertésragu leves Túrós derelye Édes tejföl	Vagdaltpogácsa csirkehúsból Alma-cékklamártás Gyümölcslé	Rántott csirkemell Burgonyapüré Finomra vágott csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 440 ZS: 13,1    TZS: 2,3    FH: 18,7 SZH: 58,6    CK: 14    SÓ: 1,2	EN: 437 ZS: 19,7    TZS: 3,2    FH: 19 SZH: 44,8    CK: 2,4    SÓ: 1,2	EN:483 ZS: 11,9    TZS: 4,6    FH: 20,2 SZH: 71,1    CK: 4,5    SÓ: 1,6	EN: 448 ZS: 12,3    TZS: 2,6    FH: 14,9 SZH: 68,4    CK: 46,5    SÓ: 1,3	EN: 476 ZS: 21,4    TZS: 2,1    FH: 19,1 SZH: 51,2    CK: 3,6    SÓ: 2,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tej Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Jégsaláta	Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldségtál	Tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Epres joghurt Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 129 ZS: 4,3    TZS: 2,1    FH: 3,2 SZH: 19,3    CK: 5,2    SÓ: 0,5	EN: 258 ZS: 10,6    TZS: 5,7    FH: 14,1 SZH: 26,3    CK: 10,1    SÓ: 1	EN: 121 ZS: 3,8    TZS: 2,1    FH: 6 SZH: 16    CK: 0,4    SÓ: 1,3	EN: 202 ZS: 5,6    TZS: 3,4    FH: 4,6 SZH: 33,5    CK: 5,7    SÓ: 0,9	EN: 270 ZS: 1,9    TZS: 0,9    FH: 9,6 SZH: 53,1    CK: 18,5    SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

## Kistelek

## Bölcsőde

2020.03.09. - 2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Briós	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 271 ZS: 6,9    TZS: 3,6    FH: 10,7 SZH: 41,1    CK: 16,3    SÓ: 0,6	EN: 154 ZS: 6,3    TZS: 1,5    FH: 5,3 SZH: 18,8    CK: 5,2    SÓ: 0,9	EN: 196 ZS: 10    TZS: 2,1    FH: 4,8 SZH: 21,4    CK: 5,6    SÓ: 0,8	EN: 218 ZS: 5,3    TZS: 2,3    FH: 8,9 SZH: 34    CK: 13,7    SÓ: 0,8	EN: 118 ZS: 1,7    TZS: 1,5    FH: 5,9 SZH: 19,5    CK: 5,2    SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

TÍZÓRAI

Alma	Gyümölcslé 100 %	Gyümölcslé 100 %	Narancs	Gyümölcslé 100 %		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 39 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 8,4    CK: 8,4    SÓ: 0	EN: 90 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1 SZH: 22    CK: 22    SÓ: 0	EN: 90 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1 SZH: 22    CK: 22    SÓ: 0	EN: 62 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,9 SZH: 12,8    CK: 12,8    SÓ: 0	EN: 90 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1 SZH: 22    CK: 22    SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Párolt csirkemell Zöldbabfőzelék Gyümölcslé 100 %	Párolt csirkecomb Brokkoli főzelék Körte	Gulyásleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Rakott karfiol Barackbefőtt	Panírozott halrúd Gyümölcsmártás		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 417 ZS: 9,8    TZS: 1,6    FH: 22,1 SZH: 58,9    CK: 32,8    SÓ: 1,8	EN: 435 ZS: 23,3    TZS: 2,3    FH: 21,4 SZH: 33,7    CK: 14,1    SÓ: 0,9	EN: 489 ZS: 20,6    TZS: 7,5    FH: 18,6 SZH: 55,6    CK: 9,2    SÓ: 1,2	EN: 412 ZS: 18,8    TZS: 5,6    FH: 13,2 SZH: 45    CK: 18,3    SÓ: 0,9	EN: 406 ZS: 9,6    TZS: 1,4    FH: 9,7 SZH: 65,3    CK: 33,7    SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Tea Szárnyas májpástétom Zsemle Zöldpaprika	Tej Pritaminpaprikás sajtkrém Szezámagos zsemle Póréhagyma	Tea Magyaros vajkém Zsemle 1 db	Tea Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek	Sajtos stangli Túródesszert		
<u>Allergének:</u> 1, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 244 ZS: 9,5    TZS: 0,8    FH: 7,2 SZH: 32,7    CK: 5,3    SÓ: 1,2	EN: 271 ZS: 8,4    TZS: 5    FH: 11 SZH: 38,1    CK: 10,8    SÓ: 1,1	EN: 182 ZS: 4,5    TZS: 2,1    FH: 4,1 SZH: 31,3    CK: 5,1    SÓ: 0,7	EN: 270 ZS: 11    TZS: 6    FH: 12,5 SZH: 29,8    CK: 5,1    SÓ: 1,2	EN: 303 ZS: 5,6    TZS: 3,5    FH: 6,5 SZH: 45,1    CK: 18,5    SÓ: 0,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Kistelek

Bölcsőde

2020.03.16. - 2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Mogyorós krém Kenyér félbarna</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 222 ZS: 6,7    TZS: 2,6    FH: 9,1 SZH: 32    CK: 16    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Tejfőlés túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 146 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 6,8 SZH: 22,5    CK: 5,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 10</p> <p>EN: 326 ZS: 13,1    TZS: 2,5    FH: 15,6 SZH: 37,2    CK: 10,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 189 ZS: 4,7    TZS: 2,5    FH: 7,9 SZH: 28,7    CK: 14    SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 143 ZS: 4,7    TZS: 2,3    FH: 5,7 SZH: 19,3    CK: 5,2    SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	---	--	---	---

TÍZÓRAI

<p>Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 48 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,3 SZH: 10,8    CK: 10,8    SÓ: 0</p>	<p>Gyümölcslé 100 %</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 90 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1 SZH: 22    CK: 22    SÓ: 0</p>	<p>Zöldségtál: reszelt sárgarépa, lilakáposzta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 17 ZS: 0,1    TZS: 0    FH: 0,7 SZH: 3,8    CK: 0,2    SÓ: 0</p>	<p>Gyümölcslé 100 %</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 90 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1 SZH: 22    CK: 22    SÓ: 0</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 39 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 8,4    CK: 8,4    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Párolt pulykacomb Zellerfőzelék Gyümölcslé 100 %</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9</p> <p>EN: 429 ZS: 19,9    TZS: 3,7    FH: 13,7 SZH: 46,2    CK: 28,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Főtt tojás Zöldborsófőzelék Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 452 ZS: 9,3    TZS: 4,1    FH: 20,4 SZH: 64,4    CK: 51    SÓ: 0,8</p>	<p>Szárnycsirkemáj Szilvatöltelemes gombóc Fahéjas szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11</p> <p>EN: 449 ZS: 4,6    TZS: 3,1    FH: 17,4 SZH: 80,9    CK: 23,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Hagymás csirkemáj Tökfőzelék Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 448 ZS: 17,6    TZS: 3,1    FH: 18,8 SZH: 52,6    CK: 23,8    SÓ: 0,8</p>	<p>Párolt csirkemell Sajtmártás Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9</p> <p>EN: 437 ZS: 13    TZS: 3,2    FH: 25,4 SZH: 53,4    CK: 3,9    SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Tea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 206 ZS: 5,2    TZS: 2,3    FH: 5 SZH: 34,1    CK: 5,6    SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 283 ZS: 9,4    TZS: 3,9    FH: 13,5 SZH: 36,1    CK: 10,2    SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 187 ZS: 7,6    TZS: 4,1    FH: 7,8 SZH: 21,4    CK: 5,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 134 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 5,9 SZH: 19,4    CK: 5,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Túródesszert Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 7, 8</p> <p>EN: 272 ZS: 4,1    TZS: 3,5    FH: 3,4 SZH: 43,7    CK: 42,7    SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	--	--	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéset 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Kistelek

Bölcsőde

2020.03.23.- 2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Kakaó Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 290 ZS: 7,8    TZS: 4    FH: 10,8 SZH: 44,3    CK: 18,1    SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 210 ZS: 5,3    TZS: 2,3    FH: 9,3 SZH: 31,7    CK: 13,8    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 206 ZS: 7    TZS: 3,5    FH: 9,8 SZH: 25,8    CK: 10,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 279 ZS: 9,8    TZS: 4,1    FH: 10,8 SZH: 36,8    CK: 16,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 152 ZS: 5,6    TZS: 1,6    FH: 4,7 SZH: 20,7    CK: 5,4    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	--	--	---	---

TÍZÓRAI

<p>Zöldségtál: reszelt sárgarépa, saláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 10 ZS: 0,1    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 1,8    CK: 0,2    SÓ: 0</p>	<p>Gyümölcslé 100 %</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 90 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1 SZH: 22    CK: 22    SÓ: 0</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 55 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,5 SZH: 12    CK: 12    SÓ: 0,1</p>	<p>Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 48 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,3 SZH: 10,8    CK: 10,8    SÓ: 0</p>	<p>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 42 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH: 8,9    CK: 8,9    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	---	---	---

EBÉD

<p>Párolt csirkemell Sárgarépa főzelék Gyümölcslé 100%</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 12</p> <p>EN: 417 ZS: 8,4    TZS: 1,3    FH: 20,9 SZH: 63,2    CK: 45,2    SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 434 ZS: 11,6    TZS: 3,8    FH: 14,6 SZH: 64,9    CK: 21    SÓ: 1,4</p>	<p>Tárkonyos pulykabeconsínalt leves Túrófelfújt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 410 ZS: 15,4    TZS: 6,1    FH: 28,8 SZH: 38    CK: 11,8    SÓ: 0,3</p>	<p>Párolt sertésszelet Finomfőzelék Barackbefőtt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 422 ZS: 13,4    TZS: 2,9    FH: 21,8 SZH: 52,1    CK: 34,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Panírozott halrúd Karálabé főzelék Csokis puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14</p> <p>EN: 482 ZS: 13,8    TZS: 2,9    FH: 14,5 SZH: 79,4    CK: 37,7    SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Tea Szárnyas májpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 188 ZS: 9,4    TZS: 0,7    FH: 6 SZH: 20    CK: 5,4    SÓ: 1</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 11</p> <p>EN: 200 ZS: 5,3    TZS: 2,5    FH: 7,3 SZH: 30,1    CK: 5,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,9    TZS: 6,2    FH: 12,4 SZH: 32,3    CK: 5,2    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 163 ZS: 6,3    TZS: 1,5    FH: 5 SZH: 21,3    CK: 5,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Kocka sajt Kifli Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 222 ZS: 7,6    TZS: 4,5    FH: 6,8 SZH: 30,8    CK: 2    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	---	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szénnitrogén; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Kistelek

Bölcsőde

2020.03.30.- 2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 7

Allergének:  
1, 7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 238  
ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 9  
SZH: 38,8 CK: 22,8 SÓ: 0,8

EN: 138  
ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 7,2  
SZH: 20,1 CK: 5,6 SÓ: 0,7

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Narancs

Gyümölcsle 100 %

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 62  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,9  
SZH: 12,8 CK: 12,8 SÓ: 0

EN: 90  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 1  
SZH: 22 CK: 22 SÓ: 0

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Párolt csirkemell  
Burgonyafőzelék  
Körte

Sertésragu leves  
Tejbedara  
Kakaós szórát  
Körte

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9

Allergének:  
1, 3, 7, 9

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 400  
ZS: 9,3 TZS: 1,6 FH: 21,5  
SZH: 56,2 CK: 12,4 SÓ: 1,2

EN: 453  
ZS: 12,9 TZS: 4,5 FH: 15,8  
SZH: 66,7 CK: 44,5 SÓ: 1,2

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tea  
Sajtkrém  
Kifli  
Kaliforniai paprika

Tea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Zsemle  
Retek

Allergének:  
1, 7

Allergének:  
1, 7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 233  
ZS: 6,5 TZS: 4 FH: 5  
SZH: 37,8 CK: 7,6 SÓ: 0,7

EN: 210  
ZS: 6,4 TZS: 1,6 FH: 6,5  
SZH: 31,3 CK: 5,2 SÓ: 1,2

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.