

Budapest

Óvoda

2020.03.02. - 2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 335 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 11,7 SZH: 61,1    CK: 47,3    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 242 ZS: 7,5    TZS: 3,2    FH: 6,1 SZH: 35,5    CK: 8,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 199 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 5 SZH: 37,4    CK: 8,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 302 ZS: 5,8    TZS: 4,4    FH: 11,3 SZH: 49,1    CK: 19,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 252 ZS: 7,6    TZS: 3,6    FH: 10,2 SZH: 34,2    CK: 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>
--	--	---	--	--	---	---

EBÉD

<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 586 ZS: 22,9    TZS: 1    FH: 20,6 SZH: 75,8    CK: 1,4    SÓ: 3</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13</p> <p>EN: 450 ZS: 16,2    TZS: 1,1    FH: 21,1 SZH: 49,2    CK: 2,5    SÓ: 2,2</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Édes tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13</p> <p>EN: 590 ZS: 19    TZS: 0,4    FH: 17,3 SZH: 83,5    CK: 19,1    SÓ: 3</p>	<p>Zellerleves Szezámagos szárnyas vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13</p> <p>EN: 570 ZS: 18,4    TZS: 0,7    FH: 16,7 SZH: 80,6    CK: 1,1    SÓ: 2,4</p>	<p>Tejfőlös zöldbableves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 595 ZS: 24,7    TZS: 6,4    FH: 22,4 SZH: 65,5    CK: 1,4    SÓ: 2,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 123 ZS: 1,3    TZS: 0,4    FH: 4,3 SZH: 23,1    CK: 0,5    SÓ: 0,7</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 226 ZS: 8,2    TZS: 6,3    FH: 9,7 SZH: 28,8    CK: 0    SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 173 ZS: 4,3    TZS: 2,8    FH: 7,9 SZH: 27,2    CK: 0,2    SÓ: 1,4</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 228 ZS: 8,6    TZS: 5    FH: 7 SZH: 29,2    CK: 0,1    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 257 ZS: 2,9    TZS: 1,6    FH: 8,3 SZH: 46,6    CK: 15,3    SÓ: 0,8</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. 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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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!

Budapest

Óvoda

2020.03.09. – 2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapehely	Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 8	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 250 ZS: 6,5    TZS: 2,5    FH: 10,6 SZH: 35,8    CK: 12,7    SÓ: 0,6	EN: 166 ZS: 3,2    TZS: 2,8    FH: 4,3 SZH: 29,7    CK: 7,4    SÓ: 0,8	EN: 216 ZS: 6,8    TZS: 1    FH: 7,1 SZH: 31,1    CK: 7,6    SÓ: 1,2	EN: 213 ZS: 4,3    TZS: 2,1    FH: 8,7 SZH: 33,8    CK: 20,1    SÓ: 0,4	EN: 198 ZS: 5,4    TZS: 2,3    FH: 6,2 SZH: 30,3    CK: 7,4    SÓ: 1,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves <u>Stroganoff csirkecsikok*</u> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol	Paradicsomleves Rántott halrúd Snidlinges burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u>		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 9, 13	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 13	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 13	<u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 500 ZS: 21,5    TZS: 4,8    FH: 17,4 SZH: 56,1    CK: 16,3    SÓ: 3	EN: 553 ZS: 17,8    TZS: 1,4    FH: 16,2 SZH: 78,2    CK: 2,9    SÓ: 2,3	EN: 600 ZS: 19,4    TZS: 7,6    FH: 17,6 SZH: 84,9    CK: 12,2    SÓ: 2,1	EN: 458 ZS: 14,8    TZS: 3,9    FH: 13,4 SZH: 64,8    CK: 5,5    SÓ: 1,8	EN: 532 ZS: 17,2    TZS: 1,1    FH: 15,6 SZH: 75,3    CK: 15,5    SÓ: 2,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájas Kifli Zöldpaprika	Sajtkrém Szezám-magos zsemle Póréhagyma	Csemege-szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Pogácsa		
<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 219 ZS: 16,5    TZS: 2,7    FH: 7 SZH: 36,1    CK: 1    SÓ: 1,3	EN: 181 ZS: 3,2    TZS: 1,6    FH: 5,7 SZH: 30,5    CK: 1    SÓ: 0,9	EN: 160 ZS: 2,8    TZS: 2,8    FH: 4,2 SZH: 28,7    CK: 0    SÓ: 0,7	EN: 243 ZS: 8,3    TZS: 6,4    FH: 11,2 SZH: 31,4    CK: 0,7    SÓ: 1,2	EN: 173 ZS: 13    TZS: 3,4    FH: 7,5 SZH: 27,8    CK: 0    SÓ: 1,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

Budapest

Óvoda

2020.03.16. - 2020.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 340 ZS: 10,4    TZS: 3,7    FH: 11,7 SZH: 48,4    CK: 21,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 223 ZS: 4,7    TZS: 2,4    FH: 6,1 SZH: 35    CK: 8,2    SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7</p> <p>EN: 230 ZS: 2,9    TZS: 0,5    FH: 11,2 SZH: 38,7    CK: 8    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 287 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 11,7 SZH: 49,1    CK: 35,4    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 8</p> <p>EN: 233 ZS: 7,7    TZS: 3,7    FH: 9,7 SZH: 30,3    CK: 7,4    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Karalábéleves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 13</p> <p>EN: 497 ZS: 17,6    TZS: 1,5    FH: 16,8 SZH: 66,3    CK: 2    SÓ: 2,2</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 509 ZS: 18,2    TZS: 3    FH: 22,5 SZH: 56,1    CK: 12,2    SÓ: 2</p>	<p>Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Dejós metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13</p> <p>EN: 542 ZS: 17,5    TZS: 3,3    FH: 15,9 SZH: 76,7    CK: 3    SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemegeuborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12, 13</p> <p>EN: 485 ZS: 16,8    TZS: 1,8    FH: 22 SZH: 48,4    CK: 3    SÓ: 3</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 9, 11</p> <p>EN: 548 ZS: 19,3    TZS: 4,1    FH: 26,5 SZH: 63,2    CK: 13,1    SÓ: 2,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 207 ZS: 5    TZS: 3,1    FH: 6,1 SZH: 34    CK: 2,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 199 ZS: 6    TZS: 4    FH: 6,7 SZH: 29,1    CK: 0,2    SÓ: 1,1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 228 ZS: 7,4    TZS: 5,6    FH: 10 SZH: 26,8    CK: 0    SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 8</p> <p>EN: 157 ZS: 4,4    TZS: 2,9    FH: 7,6 SZH: 23,7    CK: 0,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 129 ZS: 4,1    TZS: 2,8    FH: 2,9 SZH: 19,5    CK: 17,1    SÓ: 0,015</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 keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Óvoda

2020.03.23. – 2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 260 ZS: 6,4    TZS: 3,5    FH: 10,2 SZH: 39,3    CK: 13,8    SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8 EN: 295 ZS: 5,9    TZS: 4,5    FH: 10,9 SZH: 48,6    CK: 24    SÓ: 1	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 8, 10 EN: 266 ZS: 12,7    TZS: 1,2    FH: 4,6 SZH: 32,9    CK: 8,6    SÓ: 1,2	Kakaós tej Molnárka  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 213 ZS: 6,9    TZS: 1,8    FH: 6,2 SZH: 30,1    CK: 12,6    SÓ: 0,3	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10 EN: 212 ZS: 5,6    TZS: 1,9    FH: 7,5 SZH: 32,1    CK: 8,8    SÓ: 1	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	--	---	--	---	---	---

EBÉD

Reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11 EN: 493 ZS: 19,5    TZS: 0,8    FH: 23 SZH: 60,5    CK: 3,3    SÓ: 1,6	Karfiollevés Paprikás burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel)  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 12, 13 EN: 574 ZS: 18,5    TZS: 0,8    FH: 14,8 SZH: 81,2    CK: 21,7    SÓ: 1,2	Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 13 EN: 501 ZS: 11,2    TZS: 0,7    FH: 21,4 SZH: 75,2    CK: 15,2    SÓ: 3	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 EN: 533 ZS: 15,3    TZS: 0,9    FH: 34,5 SZH: 59,8    CK: 1,8    SÓ: 2,7	Tejfölös gombaleves Rántott halrúd Párolt rizs Csemegeuborka (édesítőszerrel)  <u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 EN: 491 ZS: 15,8    TZS: 1,1    FH: 14,4 SZH: 69,5    CK: 0,6    SÓ: 2	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	---	--	--	--	---	---

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 8 EN: 169 ZS: 5,4    TZS: 2,3    FH: 6,2 SZH: 23,2    CK: 0,4    SÓ: 1,1	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek  <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 231 ZS: 8,9    TZS: 4,2    FH: 7,3 SZH: 29,7    CK: 0,1    SÓ: 1,5	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Paprika  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 230 ZS: 8,2    TZS: 6,3    FH: 10 SZH: 29,4    CK: 0    SÓ: 1,2	Párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11 EN: 159 ZS: 3,1    TZS: 2,7    FH: 4,9 SZH: 26,9    CK: 0    SÓ: 1	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 197 ZS: 14,3    TZS: 2,2    FH: 5,9 SZH: 36,7    CK: 1,9    SÓ: 1	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
--	--	---	---	---	---	---

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

1. Glutén tartalmozó 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, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2020.03.30. – 2020.03.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 302 ZS: 5,8    TZS: 4,4    FH: 11,3 SZH: 49,1    CK: 19,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Kőrözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 220 ZS: 7,6    TZS: 3,3    FH: 5,4 SZH: 31,2    CK: 9    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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12</p> <p>EN: 450 ZS: 14,50    TZS: 1,2    FH: 13,2 SZH: 63,6    CK: 7,5    SÓ: 2,3</p>	<p>Húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13</p> <p>EN: 518 ZS: 16,7    TZS: 2    FH: 15,2 SZH: 73,3    CK: 0,7    SÓ: 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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	--	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 198 ZS: 14,5    TZS: 2,1    FH: 6,2 SZH: 37,9    CK: 2,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 162 ZS: 2,8    TZS: 2,7    FH: 4,5 SZH: 29    CK: 0    SÓ: 0,7</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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	---	--	--	--	--	--

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

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.