

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Október 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 297 ZS: 11,6 TZS: 1,9 FH: 12,4 SZH: 33,5 CK: 14,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 220 ZS: 7,6 TZS: 3,3 FH: 5,4 SZH: 31,2 CK: 9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 344 ZS: 10,5 TZS: 3,8 FH: 12,1 SZH: 48,9 CK: 21,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaós tej Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 267 ZS: 5,7 TZS: 4,4 FH: 11,1 SZH: 41,7 CK: 3 SÓ: 1</p>	<p>Tej Csicseriborsó krém* Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, szezámmag</p> <p>EN: 226 ZS: 4,3 TZS: 2 FH: 12,2 SZH: 35,4 CK: 11,1 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Hamis gulyásleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 4,6 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 19,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 1,4 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 35 SÓ: 3</p>	<p>Kertészleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 459 ZS: 13,4 TZS: 1,2 FH: 17,6 SZH: 61,8 CK: 3,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Bakonyi betyárleves Dejős nudli Szőlő</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 2,4 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 23 SÓ: 2,7</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 542 ZS: 21,4 TZS: 0,4 FH: 21,8 SZH: 54 CK: 10,5 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 150 ZS: 1,3 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH: 30 CK: 0,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 6,4 TZS: 4 FH: 7,1 SZH: 26,9 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 205 ZS: 8,5 TZS: 6,3 FH: 9,8 SZH: 23,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 182 ZS: 6,5 TZS: 4,3 FH: 6,7 SZH: 23,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Október 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 218 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 9 SZH: 34,3 CK: 20,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 306 ZS: 9,8 TZS: 2,8 FH: 14,6 SZH: 38 CK: 10,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szesámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 322 ZS: 12,1 TZS: 6,9 FH: 14,4 SZH: 36,8 CK: 10,1 SÓ: 2</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 287 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 11,7 SZH: 49,1 CK: 25,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 245 ZS: 6,4 TZS: 3,5 FH: 11,9 SZH: 34 CK: 11,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 318 ZS: 5,9 TZS: 4,5 FH: 11,7 SZH: 52,9 CK: 24,1 SÓ: 1,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Vadas sertésragu Copfocská tészta Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 4,6 FH: 17,6 SZH: 127,3 CK: 17,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros zellerleves Fasirtgolyó Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 586 ZS: 24,4 TZS: 2,6 FH: 22,9 SZH: 63,5 CK: 1,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Málgombóc leves Vaníliás tejfő Túros derelye Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 573 ZS: 18,5 TZS: 2,8 FH: 16,8 SZH: 81 CK: 3,6 SÓ: 3</p>	<p>Tojásleves Fokhagymás sertés csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 523 ZS: 32,6 TZS: 5,1 FH: 20,8 SZH: 32,8 CK: 2,2 SÓ: 3</p>	<p>Brokkoli krémleves pirított magvakkal Panírozott halrúd Zöldséges rizs Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szesámmag, tej</p> <p>EN: 468 ZS: 18,4 TZS: 1,1 FH: 10,5 SZH: 64,4 CK: 11,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> kén-dioxid, diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 450 ZS: 14,5 TZS: 4,8 FH: 13,2 SZH: 63,7 CK: 1,8 SÓ: 3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 176 ZS: 5,6 TZS: 2,3 FH: 7 SZH: 25,5 CK: 1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 177 ZS: 3,8 TZS: 2,8 FH: 7,5 SZH: 29,5 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 205 ZS: 8,5 TZS: 6,3 FH: 9,8 SZH: 23,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 200 ZS: 6,7 TZS: 4,5 FH: 7 SZH: 27,1 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Habos puding</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>EN: 122 ZS: 3 TZS: 2 FH: 2,4 SZH: 21,3 CK: 15 SÓ: 0,3</p>	<p>Pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, 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>

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

2018.OKTÓBER 15-21

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 266 ZS: 11,2 TZS: 1,9 FH: 12,2 SZH: 27,5 CK: 11,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 324 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 12,2 SZH: 48,6 CK: 20 SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 341 ZS: 16,9 TZS: 5 FH: 11,5 SZH: 60,8 CK: 17 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 308 ZS: 9,4 TZS: 2,8 FH: 14,2 SZH: 40 CK: 10,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 290 ZS: 9,8 TZS: 4,6 FH: 13,9 SZH: 35,1 CK: 11,3 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Sertés gulyásleves Gyümölcs öntet Darás metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 2,3 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 9 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 573 ZS: 18,5 TZS: 0,1 FH: 16,8 SZH: 81 CK: 22,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamadé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 448 ZS: 12,3 TZS: 1 FH: 19,3 SZH: 62,6 CK: 10,5 SÓ: 2</p>	<p>Reszelt tésztaleves Csirkepörkölt Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 1,9 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 3,4 SÓ: 3</p>	<p>Citromos kerti leves Joghurtban pácolt csirkemell Petrezselymes burgonya Édes fűszeres körtés szület*</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, kén-dioxid, glutén, tej, tojás, szójabab</p> <p>EN: 450 ZS: 15,3 TZS: 1,2 FH: 17,2 SZH: 89,5 CK: 10,513 SÓ: 2,49</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>
<b>ÜZSONNA</b>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 206 ZS: 5 TZS: 3,1 FH: 6,1 SZH: 33,5 CK: 2,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 202 ZS: 6,5 TZS: 4,2 FH: 7,1 SZH: 27,4 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 212 ZS: 8,7 TZS: 6,3 FH: 10,6 SZH: 25,4 CK: 1 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 176 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 7,7 SZH: 27,2 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> 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><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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Október 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 277</p> <p>ZS: 6,7      TZS: 3,5      FH: 10,5</p> <p>SZH: 42,8      CK: 7,2      SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezám, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 255</p> <p>ZS: 8,4      TZS: 6,2      FH: 10,3</p> <p>SZH: 34,5      CK: 7,4      SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 289</p> <p>ZS: 9      TZS: 3,8      FH: 15,5</p> <p>SZH: 37,1      CK: 11,8      SÓ: 1,3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p>Zöldséges lencseleves Sajt szórát Milánói makaróni Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600</p> <p>ZS: 19,4      TZS: 3,4      FH: 17,6</p> <p>SZH: 84,9      CK: 4,2      SÓ: 3</p>	<p>Árpagyöngyleves Szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 523</p> <p>ZS: 14,2      TZS: 1,3      FH: 20,2</p> <p>SZH: 71,7      CK: 2,2      SÓ: 3</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Rántott halrúd Karottás rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 600</p> <p>ZS: 19,4      TZS: 3,8      FH: 17,6</p> <p>SZH: 84,9      CK: 3,8      SÓ: 3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 170</p> <p>ZS: 5,4      TZS: 2,3      FH: 6,3</p> <p>SZH: 23,3      CK: 0,4      SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 209</p> <p>ZS: 7      TZS: 4,1      FH: 6,8</p> <p>SZH: 29,3      CK: 0      SÓ: 1,2</p>	<p>Túródesszert</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, szójabab, tej</p> <p>EN: 82</p> <p>ZS: 4,1      TZS: 2,8      FH: 2,3</p> <p>SZH: 9      CK: 8,5      SÓ: 0</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS:      TZS:      FH:</p> <p>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

2018. Október 29. – November 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszamag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 306 ZS: 5,9 TZS: 4,5 FH: 11,7 SZH: 49,6 CK: 20,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszamag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 280 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 12,6 SZH: 38 CK: 11,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 307 ZS: 10,9 TZS: 5,6 FH: 16,8 SZH: 34 CK: 10,9 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>	<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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tejfölös karfiollevés Pincepörkölt sertéshúsból Csalamádé</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zámag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 504 ZS: 20,2 TZS: 3,6 FH: 17,1 SZH: 55,8 CK: 2,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Vajas galuskaleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 450 ZS: 14,5 TZS: 3,5 FH: 13,2 SZH: 63,7 CK: 2,2 SÓ: 3</p>	<p>Legényfogó leves Vaníliás öntet Aranygaluska Szilva</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szeszam- mag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 489 ZS: 12,2 TZS: 1,9 FH: 19,3 SZH: 72,4 CK: 9,1 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>	<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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 148 ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 5 SZH: 24,2 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN: 177 ZS: 3,8 TZS: 2,8 FH: 7,4 SZH: 29,4 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN: 200 ZS: 6 TZS: 4,2 FH: 6,4 SZH: 28,8 CK: 0 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>	<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)