

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Január 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Margarin Fonott kalács</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 258 ZS: 8,3 TZS: 6 FH: 11,5 SZH: 37,7 CK: 15 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 253 ZS: 6,2 TZS: 3,4 FH: 11,9 SZH: 36,2 CK: 1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 277 ZS: 10,5 TZS: 5,1 FH: 11,8 SZH: 31,9 CK: 1,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 273 ZS: 9,7 TZS: 2,8 FH: 13,5 SZH: 31,7 CK: 0,4 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>
	EBÉD	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Főtt tészta Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 590 ZS: 25,3 TZS: 3,3 FH: 21 SZH: 60,4 CK: 2,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával Fasírtgolyó Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 597 ZS: 25,9 TZS: 4,1 FH: 15 SZH: 67,7 CK: 2,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Babgulyás Tejbegríz Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 649 ZS: 17,4 TZS: 4,4 FH: 26,6 SZH: 83,5 CK: 1,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal rudak Párolt rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 673 ZS: 34,6 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 78 CK: 11,5 SÓ: 1,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA		<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 242 ZS: 8,2 TZS: 6,4 FH: 11 SZH: 31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 151 ZS: 3,1 TZS: 2,7 FH: 4,5 SZH: 25,5 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 201 ZS: 6 TZS: 4 FH: 6,8 SZH: 29,3 CK: 0,2 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>

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. Január 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 334 ZS: 10,4 TZS: 3,7 FH: 11,6 SZH: 47,4 CK: 11,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Szardínlás túrókrém* Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, tej</p> <p>EN: 233 ZS: 6,1 TZS: 3,3 FH: 12 SZH: 31,1 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 287 ZS: 10,6 TZS: 5,5 FH: 15,9 SZH: 30,6 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaós tej Fatórzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 277 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 10,5 SZH: 42,8 CK: 7,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 338 ZS: 11,2 TZS: 8,2 FH: 17,8 SZH: 41,2 CK: 0,7 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>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 424 ZS: 17,2 TZS: 1,5 FH: 16,2 SZH: 46,6 CK: 8,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldbableves Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 670 ZS: 29 TZS: 6,6 FH: 25,9 SZH: 70,6 CK: 4,2 SÓ: 6,3</p>	<p>Csontleves csigatésztával Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 478 ZS: 18 TZS: 2,2 FH: 12,6 SZH: 55,5 CK: 2,3 SÓ: 3</p>	<p>Francia hagyma krémleves zsemlekockával Indiai csicseriborsós csirkeragu* Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 474 ZS: 12,8 TZS: 1 FH: 17,1 SZH: 70,9 CK: 0,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Almaleves Rakott burgonya kolbással Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 566 ZS: 24,2 TZS: 7,3 FH: 17,5 SZH: 60,4 CK: 20,7 SÓ: 2,7</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>
UZSONNA	<p>Sajtos párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 162 ZS: 2,7 TZS: 2,7 FH: 4,5 SZH: 29,1 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Vajkrém Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 188 ZS: 4,8 TZS: 2,6 FH: 4,7 SZH: 30,9 CK: 1,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtkrém Szezámmagos zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 170 ZS: 3,2 TZS: 1,6 FH: 5,1 SZH: 30,4 CK: 1 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 193 ZS: 3,5 TZS: 3 FH: 8,5 SZH: 31,4 CK: 0,9 SÓ: 1,2</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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Január 15-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 292 ZS: 11,5 TZS: 1,8 FH: 12 SZH: 33 CK: 0 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 244 ZS: 4,5 TZS: 2,2 FH: 17,3 SZH: 32,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Meggyes túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 311 ZS: 16,7 TZS: 3,2 FH: 15,6 SZH: 49,5 CK: 5,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 329 ZS: 10,3 TZS: 2,7 FH: 15,7 SZH: 41,2 CK: 0 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Szezámmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgaréphasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 258 ZS: 8,7 TZS: 3,8 FH: 12,3 SZH: 31,8 CK: 1,4 SÓ: 1,2</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>
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, diófelek, földimogyoró, szójabab</p> <p>EN: 598 ZS: 27,1 TZS: 4,4 FH: 23,9 SZH: 63 CK: 2,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Pritaminos vagdalt pogácsa Hagymás tört burgonya Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 466 ZS: 15,1 TZS: 1,2 FH: 20,5 SZH: 56,9 CK: 3 SÓ: 2,5</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 479 ZS: 17,3 TZS: 3,8 FH: 22,6 SZH: 53,7 CK: 1,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldborsóleves Eszterházy tokány Spagetti tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 597 ZS: 19,8 TZS: 4,6 FH: 25,2 SZH: 73,8 CK: 9,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros burgonya krémleves zsemlekockával Rántott csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, zeller, kén-dioxid, szezámmag, diófelek, szójabab</p> <p>EN: 597 ZS: 20,6 TZS: 6,1 FH: 21,5 SZH: 81,1 CK: 0,3 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>Natúr vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 182 ZS: 5,2 TZS: 2,6 FH: 5 SZH: 28,1 CK: 1,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 179 ZS: 3,3 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH: 29,3 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás, szezámmag</p> <p>EN: 226 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 127 ZS: 3,1 TZS: 2,8 FH: 3,9 SZH: 20,6 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Vaniliás papucs</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 397 ZS: 18,7 TZS: 0 FH: 5,2 SZH: 49,3 CK: 0 SÓ: 0</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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Január 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 308 ZS: 5,8 TZS: 4,4 FH: 11,2 SZH: 51,4 CK: 14 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Kenőmájas Paradicsom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 281 ZS: 8,3 TZS: 4 FH: 13,3 SZH: 36,3 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 311 ZS: 10,6 TZS: 5,4 FH: 16,5 SZH: 35,5 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<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>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 256 ZS: 8,2 TZS: 4,5 FH: 11,4 SZH: 33,2 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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Zöldborsós szárnyas tokány Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 576 ZS: 14,7 TZS: 0,6 FH: 19,7 SZH: 87,1 CK: 1,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 557 ZS: 21,8 TZS: 3,8 FH: 27,9 SZH: 58,9 CK: 3,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves Káposztás tészta Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 550 ZS: 12,3 TZS: 1 FH: 24,1 SZH: 82,6 CK: 6,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Tejfölös gombaleves csipetkével Pusztapörkölt Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, diófélék, földimogyoró, kén-dioxid</p> <p>EN: 478 ZS: 17,4 TZS: 3,4 FH: 18,7 SZH: 51,8 CK: 0,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott hal rudak Párolt rizs Ezer sziget öntet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 496 ZS: 20,8 TZS: 3,1 FH: 9,5 SZH: 65 CK: 1,2 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>
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 178 ZS: 3 TZS: 2,9 FH: 5,7 SZH: 31,4 CK: 0,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 166 ZS: 7,4 TZS: 0 FH: 3,4 SZH: 21 CK: 0 SÓ: 0,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 216 ZS: 6,2 TZS: 4,2 FH: 8,1 SZH: 31,5 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 192 ZS: 9 TZS: 4,3 FH: 6,4 SZH: 20,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4</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 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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Január 29. – Február 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 240 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 11,5 SZH: 37,7 CK: 15 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Vaniliás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 345 ZS: 19,3 TZS: 5,1 FH: 12,6 SZH: 54,7 CK: 10,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Pizzás táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 262 ZS: 11 TZS: 1,8 FH: 11,9 SZH: 27,2 CK: 1,2 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>	<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>Csontleves Szárnyas aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 378 ZS: 15,1 TZS: 0,9 FH: 17,8 SZH: 38,9 CK: 3,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 439 ZS: 12,5 TZS: 1,5 FH: 22,5 SZH: 56,1 CK: 4,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 527 ZS: 18,7 TZS: 4,4 FH: 18,5 SZH: 69,3 CK: 22,4 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>	<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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 110 ZS: 1,2 TZS: 0,4 FH: 3,7 SZH: 20,7 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 131 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 4,2 SZH: 21,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 179 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 6 SZH: 31,7 CK: 1,7 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>	<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)