

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Február 26. – Március 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, 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 Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:292 ZS: 7,3 TZS:4,2 FH:13 SZH: 41,7 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN:198 ZS: 4,2 TZS:2,8 FH:7,8 SZH: 33,5 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:298 ZS: 10,7 TZS:2,8 FH:15,4 SZH: 33,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:255 ZS: 8,3 TZS:4,1 FH:12,7 SZH: 31,1 CK: 0,4 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>
EBÉD	<p>Tavaszi zöldségleves Sült virsli Tejfőlés fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:626 ZS: 28 TZS:5 FH:26,7 SZH: 58,4 CK: 6,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Ázsiai zöldséges tészta pirított csirkefalatokkal</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:539 ZS: 21,4 TZS:2,4 FH:23,7 SZH: 60,2 CK: 5,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN:546 ZS: 14,8 TZS:2,3 FH:23,1 SZH: 74,6 CK: 20,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Sertés gulyásleves Piskótakocka kakaós öntettel</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:556 ZS: 15,5 TZS:3,6 FH:21,1 SZH: 80,7 CK: 13,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos karfiolos csirkeragu* Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:552 ZS: 17,1 TZS:2 FH:20 SZH: 76,9 CK: 11,1 SÓ: 2,2</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:192 ZS: 4,9 TZS:2,2 FH:6,2 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN:192 ZS: 6,4 TZS:4,2 FH:6,7 SZH: 25,8 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN:325 ZS: 15 TZS:2,2 FH:10,1 SZH: 61,9 CK: 1,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:173 ZS: 2,8 TZS:1,6 FH:5 SZH: 31,1 CK: 1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tókmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, 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

2018. Március 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gyümölcslekvár Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:296 ZS: 5,8 TZS:4,4 FH:11,1 SZH: 48,1 CK: 10 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt virsli Ketchup Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:427 ZS: 17,7 TZS:6,2 FH:19,3 SZH: 46,8 CK: 1,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Karamellás tej Bürkifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:436 ZS: 18,1 TZS:6,4 FH:11,4 SZH: 54,3 CK: 23,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:291 ZS: 10,7 TZS:5,5 FH:16,1 SZH: 31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN:282 ZS: 10,7 TZS:4,8 FH:12,2 SZH: 33,3 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:293 ZS: 11,5 TZS:8,1 FH:16,2 SZH: 31,4 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertésragu leves Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:584 ZS: 25,8 TZS:9,7 FH:29,1 SZH: 73 CK: 5,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás sertészelet Tejfőlés zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:461 ZS: 23,3 TZS:5 FH:19,7 SZH: 39,4 CK: 3,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt sajt Csirkehúsos rizottó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:558 ZS: 15,1 TZS:4,4 FH:23,2 SZH: 75 CK: 22,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Köménymagleves zsemlekockával Paradicsomos hüsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:554 ZS: 23,6 TZS:0 FH:11,5 SZH: 68,8 CK: 20,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldborsó leves Rántott halrudacska Bulgur Majonéz káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tojás</p> <p>EN:444 ZS: 13,7 TZS:0,3 FH:14 SZH: 70,2 CK: 6,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:467 ZS: 23 TZS:3,3 FH:17,6 SZH: 44,1 CK: 2 SÓ: 2,6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:157 ZS: 1 TZS:0,4 FH:5,3 SZH: 31,1 CK: 0,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:169 ZS: 2,9 TZS:1,6 FH:5 SZH: 30 CK: 1 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:170 ZS: 6,4 TZS:4,1 FH:6,5 SZH: 21,5 CK: 0,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:176 ZS: 3,3 TZS:2,9 FH:7,1 SZH: 28,8 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>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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><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. Március 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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: 4 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:224 ZS: 6,2 TZS:4,6 FH:10,7 SZH: 30,4 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:320 ZS: 11 TZS:8 FH:16,4 SZH: 38,5 CK: 0 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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sertés sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:643 ZS: 29,1 TZS:4,5 FH:24,4 SZH: 66,9 CK: 0,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Karalábéleves Reszelt sajt Bolognai spagetti sertéshúsból</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN:565 ZS: 27 TZS:6 FH:22,9 SZH: 54 CK: 5,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Kertészleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Almakompót</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:624 ZS: 22,7 TZS:5,6 FH:22 SZH: 78,2 CK: 16 SÓ: 2,5</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>
ÜZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:184 ZS: 5,3 TZS:2,2 FH:6,5 SZH: 26,3 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:208 ZS: 6,3 TZS:0,9 FH:7 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN:158 ZS: 4,2 TZS:3,3 FH:8,4 SZH: 21 CK: 0,4 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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Március 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</i></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 Körözött Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:308 ZS: 10,1 TZS:5 FH:12,2 SZH: 39,8 CK: 1,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</i></p> <p>EN:260 ZS: 6,3 TZS:2,3 FH:17,4 SZH: 32,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN:288 ZS: 10,6 TZS:5,5 FH:15,9 SZH: 30,8 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</i></p> <p>EN:213 ZS: 4,3 TZS:2,1 FH:8,7 SZH: 33,8 CK: 10,5 SÓ: 0,4</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>Magyaros gombaleves Csikós tokány sertéshúsból Párolt rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN:521 ZS: 22,2 TZS:4,3 FH:16,9 SZH: 62,4 CK: 1,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Tojásleves Sertés fasírtgolyó Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:530 ZS: 23,6 TZS:3,4 FH:25 SZH: 51 CK: 0,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Alma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezám, tej, tojás</i></p> <p>EN:662 ZS: 22,7 TZS:3,3 FH:19,5 SZH: 78,5 CK: 2,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tönkölyös szilvás szelet*</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN:644 ZS: 34 TZS:4,5 FH:19,1 SZH: 60,9 CK: 19 SÓ: 2,4</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének: glutén, hal, kén-dioxid, mustár, tej</i></p> <p>EN:396 ZS: 11,7 TZS:0,9 FH:6,3 SZH: 55,1 CK: 19,5 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>
UZSONNA	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:241 ZS: 8,2 TZS:6,4 FH:11 SZH: 31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i></p> <p>EN:194 ZS: 6,4 TZS:4 FH:7,2 SZH: 26,4 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN:184 ZS: 3,3 TZS:2,9 FH:7,3 SZH: 30,5 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezám, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:207 ZS: 5 TZS:2,8 FH:6,2 SZH: 33,8 CK: 2,2 SÓ: 0,7</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 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. Március 26. – Április 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</i></p> <p>EN:253 ZS: 10 TZS:5,5 FH:8,9 SZH: 31,3 CK: 5,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:308 ZS: 5,8 TZS:4,4 FH:11,2 SZH: 51,4 CK: 14 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Tejfölös túró Szezámmagos zsemle</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:285 ZS: 7,6 TZS:4,2 FH:12,1 SZH: 40,2 CK: 1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:280 ZS: 6,3 TZS:3,4 FH:11,5 SZH: 47,7 CK: 25 SÓ: 0,7</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertés babgulyás Kakaós szórát Tejberizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:697 ZS: 17,9 TZS:4,5 FH:26 SZH: 95,4 CK: 18,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertés májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:425 ZS: 12,5 TZS:1,6 FH:22,1 SZH: 53,1 CK: 5,1 SÓ: 2</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Sertés sült virsli Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:632 ZS: 27,9 TZS:4,6 FH:25,5 SZH: 61,8 CK: 12,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Palóc sertés pecsénye* Párolt zöldbab Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:583 ZS: 25 TZS:3,5 FH:21 SZH: 63,9 CK: 1,6 SÓ:4,9</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>
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:226 ZS: 8 TZS:6,2 FH:9,8 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:162 ZS: 2,8 TZS:2,8 FH:4,5 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN:169 ZS: 6,4 TZS:4,3 FH:6,1 SZH: 21,1 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN:157 ZS: 5,2 TZS:2,7 FH:4,4 SZH: 23 CK: 1,9 SÓ: 0,7</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>	<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.