

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. Július 02-08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Snidlinges sajtkrém <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 233 ZS: 6,3 TZS: 3,5 FH: 11,5 SZH: 31,9 CK: 11 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 308 ZS: 5,8 TZS: 4,4 FH: 11,2 SZH: 51,4 CK: 23,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 304 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 11,5 SZH: 53,7 CK: 31 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej <b>Főtt tojás</b> Margarin <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 287 ZS: 10,6 TZS: 5,5 FH: 15,9 SZH: 30,6 CK: 10 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin <b>teljes kiőrlésű kenyér</b> Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 292 ZS: 12 TZS: 6,1 FH: 13,5 SZH: 31 CK: 10 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Legényfogyó leves szárnyas hússal Vaníliás tejföl Túrógombóc Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 617 ZS: 19,4 TZS: 4,8 FH: 19,3 SZH: 85,2 CK: 32,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Lecsós zellerleves Fokhagymás sertés aprópecsenye <b>Lencsefőzelék</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 622 ZS: 29,8 TZS: 4,4 FH: 29,1 SZH: 53,7 CK: 1,2 SÓ: 3</p>	<p><b>Ferenc József kedvenc krémlevese pirított magvakkal*</b> Reszelt sajt Milánói makaróni Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 17,1 TZS: 3,4 FH: 28,6 SZH: 80 CK: 3,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Daragaluska leves Sertés húsos rakott burgonya Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 523 ZS: 23,6 TZS: 4,3 FH: 15,4 SZH: 55,3 CK: 8,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halrudacska Petrezselymes rizs Vajas répakorong</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tojás, zeller</p> <p>EN: 349 ZS: 12,8 TZS: 0,3 FH: 6,2 SZH: 51 CK: 10,8 SÓ: 1,9</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 159 ZS: 2,8 TZS: 2,8 FH: 4,2 SZH: 28,5 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Körözött Szezámmagos zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 221 ZS: 7,5 TZS: 3,2 FH: 5,9 SZH: 31,6 CK: 2 SÓ: 1,2</p>	<p><b>Zöldfűszeres vajkrém</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b></p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 157 ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 4,3 SZH: 22,9 CK: 1,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 226 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 1,2</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. Július 09-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 206 ZS: 4,2 TZS: 2,2 FH: 10,5 SZH: 30,5 CK: 10,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 307 ZS: 7,8 TZS: 2,4 FH: 20,1 SZH: 37,8 CK: 9,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Extradzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 296 ZS: 5,8 TZS: 4,4 FH: 11,1 SZH: 48,1 CK: 19,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaós tej Fatórzs kifli</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></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 Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa-hasáb</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN: 309 ZS: 11,9 TZS: 2,9 FH: 15,5 SZH: 33,5 CK: 10,5 SÓ: 1,8</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 húsos zöldbabgulyás Fahéj szórát Tejbegríz</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 483 ZS: 16,4 TZS: 4,4 FH: 17,6 SZH: 52,1 CK: 19,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN: 539 ZS: 16,4 TZS: 1,1 FH: 20,7 SZH: 70,8 CK: 3,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Eszterházy krémleves pirított kenyérkockával <b>Majorannás csirkemáj*</b> Párolt rizs Friss nyári saláta</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 504 ZS: 12,9 TZS: 0,2 FH: 23,8 SZH: 72 CK: 5,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves csigatésztával Sertés vagdalt Petrezselymes zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><i>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 641 ZS: 21,3 TZS: 3,8 FH: 28,3 SZH: 77,3 CK: 12,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Körteleves Tarhonyás hús sertés húsból Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN: 578 ZS: 19,1 TZS: 4,5 FH: 18,6 SZH: 75,4 CK: 13,3 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN: 201 ZS: 6 TZS: 4 FH: 6,8 SZH: 29,3 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 227 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29,1 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN: 219 ZS: 6,2 TZS: 4,4 FH: 7,8 SZH: 31,9 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 220 ZS: 9 TZS: 4,2 FH: 7,3 SZH: 26,1 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Eper ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></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. Július 16-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 8,7 SZH: 33,8 CK: 20,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 253 ZS: 8,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH: 32,8 CK: 11,5 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 290 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH: 45,8 CK: 13,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 201 ZS: 3,8 TZS: 1,9 FH: 10,5 SZH: 30,3 CK: 10 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 316 ZS: 10,6 TZS: 5,4 FH: 16,7 SZH: 36,3 CK: 10 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 689 ZS: 29,1 TZS: 4,5 FH: 25 SZH: 77,4 CK: 0,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Francia hagymaleves levesgyönggyel Reszelt sajt Paradicsomos tonhalas penne</p> <p><i>Allergének: glutén, hal, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 634 ZS: 23,9 TZS: 6 FH: 30,7 SZH: 68,3 CK: 9,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Fűszeres sertés csíkok Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 469 ZS: 23,4 TZS: 3,4 FH: 17,9 SZH: 42,3 CK: 2,2 SÓ: 3,5</p>	<p><b>Csokonai leves*</b> Meggy öntet Mákos guba</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 450 ZS: 16,4 TZS: 0,7 FH: 20,5 SZH: 54 CK: 15,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldborsóleves vajás galuskával Sajtmártásos csirkemell Snidlinges párolt rizs Körte</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 699 ZS: 16,7 TZS: 4,3 FH: 31,5 SZH: 100,6 CK: 3,3 SÓ: 6,2</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>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 180 ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH: 25,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN: 207 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 6,7 SZH: 28,9 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 229 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Paprika</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN: 180 ZS: 3,3 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH: 29,4 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 184 ZS: 2,9 TZS: 1,8 FH: 6,4 SZH: 32,5 CK: 1,6 SÓ: 0,8</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. Július 23-29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Magvas sajtkrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 316 ZS: 19,8 TZS: 4,3 FH: 13,3 SZH: 46,1 CK: 11,6 SÓ: 1,5</p>	<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: 13,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 340 ZS: 11,5 TZS: 2,8 FH: 15,8 SZH: 41,2 CK: 10,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 304 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 11,5 SZH: 53,7 CK: 31 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>EN: 267 ZS: 9,5 TZS: 6,1 FH: 13,1 SZH: 31,2 CK: 10 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 Dejős metélt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 677 ZS: 16 TZS: 2,5 FH: 21,7 SZH: 89,6 CK: 3,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Reszelt tésztalesves Sertés húsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 491 ZS: 24,4 TZS: 3,3 FH: 15,5 SZH: 50 CK: 18 SÓ: 2,2</p>	<p>Köménymaglevés kenyérkockával Kinai édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 556 ZS: 20,4 TZS: 0,8 FH: 19,8 SZH: 71,5 CK: 6,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Tarhonyaleves Sertés húsos rakott karfiol árpagyönggyel Őszi barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 470 ZS: 20 TZS: 4 FH: 16,6 SZH: 48,1 CK: 4,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Szezámmagos bundában sült csirkemell filé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 528 ZS: 18,7 TZS: 1,7 FH: 21 SZH: 62,3 CK: 25,2 SÓ: 1,8</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>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 170 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH: 26,5 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 255 ZS: 8,7 TZS: 6,2 FH: 12,1 SZH: 32 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 170 ZS: 6,4 TZS: 4,1 FH: 6,5 SZH: 21,4 CK: 0,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 207 ZS: 5 TZS: 2,8 FH: 6,2 SZH: 34,1 CK: 2,2 SÓ: 0,7</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 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. Július 30. – Augusztus 05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 257 ZS: 8,3    TZS: 4,1    FH: 12,7 SZH: 31,4    CK: 10,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Málnás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 325 ZS: 17,9    TZS: 4,2    FH: 12,3 SZH: 52,8    CK: 17,5    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>	<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>Citromos szárnyas raguleves Burgonyás tészta Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 489 ZS: 10,4    TZS: 0,3    FH: 21,4 SZH: 67    CK: 2,2    SÓ: 2,4</p>	<p>Brokkoli leves Mézes mustáros sertésstokány Petrezselymes rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, tojás</i></p> <p>EN: 423 ZS: 9,6    TZS: 0,3    FH: 10,1 SZH: 71,8    CK: 6,2    SÓ: 3,2</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 224 ZS: 8    TZS: 6,2    FH: 9,6 SZH: 28,7    CK: 0    SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén</i></p> <p>EN: 132 ZS: 3,3    TZS: 2,8    FH: 4,1 SZH: 21,2    CK: 0,4    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>	<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)