

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Óvoda

2020. 02. 10.–2020. 02. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér	Kakaós tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:323 ZS: 8,8 TZS: 4,8 FH: 10 SZH:46,4 CK:20 SÓ: 1,1	EN: 206 ZS: 3,1 TZS: 1,8 FH: 8 SZH:34,3 CK: 7,5 SÓ: 0,7	EN: 265 ZS: 8,5 TZS: 2,7 FH:8,7 SZH:36,8 CK: 9,5 SÓ: 2	EN: 318 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:50,8 CK: 25,4 SÓ: 0,6	EN: 203 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,6 SZH: 34,5 CK: 8,7 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Kertészleves Vadas mártás Natúr csirkemell Copfocskas tészta	Tojásleves Fokhagymás csirkescsíkok Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves sertéshússal Mákos nudli Meggy öntet	Daragaluska leves Halpogácsa Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó krémleves Pirított zsemlecocka Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás Alma		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:524 ZS: 14,8 TZS: 2,3 FH: 30,4 SZH:64,7 CK:8,4 SÓ: 2,3	EN: 404 ZS: 16,7 TZS: 3,4 FH: 19,6 SZH:40,3 CK: 3,3 SÓ: 2,6	EN: 570 ZS: 18,7 TZS: 5,3 FH:18,9 SZH:77,1 CK: 35,5 SÓ: 0,8	EN: 498 ZS: 12,7 TZS: 2,4 FH: 20,8 SZH:69,6 CK: 2,5 SÓ: 2,4	EN: 653 ZS: 28,5 TZS: 7,7 FH: 18,3 SZH: 78,1 CK: 14,4 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Póréhagyma	Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:195 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:26,9 CK:0,4 SÓ: 0,9	EN: 197 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 8,2 SZH:31,2 CK: 0,6 SÓ: 1	EN: 189 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH:6,6 SZH:29,9 CK: 1,6 SÓ: 1,3	EN: 217 ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 7,2 SZH:28,2 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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) megtekinthető.

