

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2020.07.06.–2020.07.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:206 ZS: 5,1    TZS: 2,9    FH: 4,5 SZH:33,9    CK:8    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 274 ZS: 10,4    TZS: 5,9    FH: 10,7 SZH:32,8    CK: 7,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH:9,6 SZH:47,5    CK: 22,3    SÓ: 1</p>	<p>Kakaós tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 318 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 10 SZH:50,8    CK: 25,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 204 ZS: 3,5    TZS: 1,5    FH: 5,7 SZH: 34,7    CK: 8,8    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	--	---	---

EBÉD

<p>Csirke becsinált leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:588 ZS: 16,3    TZS: 2,9    FH: 21,6 SZH:86,8    CK:35,5    SÓ: 0,2</p>	<p>Lebbencsleves Szárnyas vagdalt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 486 ZS: 15,6    TZS: 3,4    FH: 21,4 SZH:60,8    CK: 6    SÓ: 3</p>	<p>Eszterházy krémleves Kenyérkocka Majorannás csirkemáj Párolt rizs Vegetáriánus saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 483 ZS: 14    TZS: 3,4    FH:19,5 SZH:67,4    CK: 7,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 505 ZS: 13,8    TZS: 2,5    FH: 26,7 SZH:61,2    CK: 0,5    SÓ: 2,3</p>	<p>Körteleves Tarhonyás sertéshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 497 ZS: 19    TZS: 5,3    FH: 17,6 SZH: 63,2    CK: 25,6    SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:212 ZS: 5,5    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH:30,5    CK:0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Alma Müzliszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 110 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,4 SZH:21    CK: 14,2    SÓ: 0,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2    TZS: 2,6    FH:6,9 SZH:30,1    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH: 10,8 SZH:27,4    CK: 0,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	---	--	---	---

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 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 kizsoltgálást 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.

