

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2021.02.01.–2021.02.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK:16,2 SÓ: 0,3	EN: 210 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,7 SZH:36,7 CK: 9,5 SÓ: 0,9	EN: 222 ZS: 5,4 TZS: 1,5 FH:6,2 SZH:34,3 CK: 7,6 SÓ: 1,4	EN: 377 ZS: 12,1 TZS: 6,9 FH: 11,4 SZH:52,1 CK: 23,4 SÓ: 1,2	EN: 201 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4 SZH: 34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag	Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Bulgur Narancs	Babgulyás sertéshússal Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas szórát Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Eszterházy sertés ragu Copfocska tészta Müzli szelet	Tejfölös karfiolleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Csemege uborka édesítőszerrel		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:341 ZS: 14,6 TZS: 3 FH: 12 SZH:34,4 CK:4,9 SÓ: 0,3	EN: 584 ZS: 15,6 TZS: 2 FH: 21,7 SZH:78,8 CK: 21 SÓ: 1,7	EN: 869 ZS: 23 TZS: 3,6 FH:30,9 SZH:158 CK: 47,9 SÓ: 1,7	EN: 525 ZS: 21,2 TZS: 5,7 FH: 18,6 SZH:63,3 CK: 11 SÓ: 1,8	EN: 591 ZS: 13,7 TZS: 2,8 FH: 27,1 SZH: 87,3 CK: 6 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:26,7 CK:1 SÓ: 1	EN: 174 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 6,6 SZH:21,6 CK: 0,3 SÓ: 1,2	EN: 260 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,4 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,3	EN: 175 ZS: 4,7 TZS: 0,8 FH: 6,3 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 210 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3 SZH: 25,9 CK: 7,1 SÓ: 1,4	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. 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 kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2021.02.08.–2021.02.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 187 ZS: 2,5 SZH:34 TZS: 1,4 CK: 7,8 FH: 5,9 SÓ: 1	EN: 208 ZS: 4,3 SZH:33,8 TZS: 1,2 CK: 7,6 FH:5,9 SÓ: 1	EN: 299 ZS: 5,4 SZH:48,4 TZS: 2,4 CK: 22,3 FH: 9,5 SÓ: 1,2	EN: 198 ZS: 3,7 SZH: 34,4 TZS: 1,1 CK: 7,6 FH: 6,9 SÓ: 1,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Szezámmagos sertés fasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirke raguleves Káposztás kocka Mandarin	Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:520 ZS: 19,9 SZH:62,5 TZS: 5,3 CK:6 FH: 18 SÓ: 1,7	EN: 647 ZS: 29,5 SZH:67,3 TZS: 7 CK: 6,1 FH: 23,9 SÓ: 3,6	EN: 468 ZS: 11,7 SZH:69,2 TZS: 1,6 CK: 18,3 FH:20,6 SÓ: 0,8	EN: 482 ZS: 26,9 SZH:39,2 TZS: 5,9 CK: 1,3 FH: 18,9 SÓ: 3,2	EN: 576 ZS: 15,7 SZH: 89,1 TZS: 2,8 CK: 23 FH: 18,4 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 4 SZH:27,9 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 7,4 SÓ: 1,1	EN: 220 ZS: 7,2 SZH:30,1 TZS: 2,6 CK: 0,7 FH: 6,9 SÓ: 1,1	EN: 176 ZS: 6,4 SZH:21,4 TZS: 0,2 CK: 0,3 FH:6,5 SÓ: 0,9	EN: 248 ZS: 10,4 SZH:26,1 TZS: 5,9 CK: 0,4 FH: 10,9 SÓ: 1,9	EN: 113 ZS: 4,4 SZH: 16 TZS: 3,4 CK: 14,9 FH: 1,8 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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. Szezámmag; 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 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.



Budapest

Óvoda

2021.02.15.–2021.02.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Körözött Zsemle	Tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:221 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:38,1 CK:7,9 SÓ:0,7	EN:221 ZS:6,6 TZS:3,6 FH:4,9 SZH:33,9 CK:8,1 SÓ:1	EN:307 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ:1,2	EN:203 ZS:3,5 TZS:1,5 FH:5,6 SZH:34,5 CK:8,8 SÓ:0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin	Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsa nudli Gyümölcs öntet Alma	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla		
<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:547 ZS:21,8 TZS:7,4 FH:19,7 SZH:66,7 CK:40,3 SÓ:1,8	EN:399 ZS:18,7 TZS:5,6 FH:17,3 SZH:37,7 CK:4 SÓ:2,6	EN:734 ZS:18,9 TZS:5,1 FH:19,3 SZH:100,9 CK:30,2 SÓ:1,6	EN:468 ZS:15,1 TZS:2,9 FH:20 SZH:61,6 CK:1,7 SÓ:2,2	EN:555 ZS:14,8 TZS:3,9 FH:26,6 SZH:74,9 CK:4,4 SÓ:1,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:183 ZS:4,2 TZS:2,3 FH:7,5 SZH:27,1 CK:1,3 SÓ:0,9	EN:192 ZS:6 TZS:1,9 FH:6,1 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,4	EN:265 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,8	EN:174 ZS:3 TZS:0,8 FH:7,4 SZH:26,4 CK:0,4 SÓ:1,1	EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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

Budapest

Óvoda

2021.02.22.–2021.02.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tea Citrusos túrókrém Zsemle	Tea Házi füstölt sajtkrém Kifli	Kakaós tej Foszlós kalács	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,1 SZH:47,6 CK:21,2 SÓ: 1,1	EN: 230 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,3 SZH:40,9 CK: 10,6 SÓ: 0,7	EN: 237 ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH:7,3 SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,8	EN: 325 ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7 SZH:48,6 CK: 27,4 SÓ: 0,7	EN: 210 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Házi csalamádé	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Édes fűszeres körtés szelet	Legényfogó leves Mákos metélt Narancs	Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya fél adag	Szilvaleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:566 ZS: 25,7 TZS: 7,3 FH: 17,3 SZH:63,5 CK:7,4 SÓ: 1,9	EN: 640 ZS: 24 TZS: 5,5 FH: 21,4 SZH:80,2 CK: 19,3 SÓ: 3	EN: 555 ZS: 16,4 TZS: 4,1 FH:19,6 SZH:79,3 CK: 30,1 SÓ: 0,2	EN: 400 ZS: 15,9 TZS: 3,8 FH: 14,2 SZH:48 CK: 12,4 SÓ: 0,8	EN: 641 ZS: 23,6 TZS: 4,8 FH: 18,1 SZH: 86,1 CK: 25,4 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:193 ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,8 SZH:27,5 CK:1 SÓ: 0,9	EN: 204 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 197 ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5 SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 196 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,6 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1	EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.