

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes Óvodás

2020.09.28.–2020.10.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kukoricapehely	Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Kenyér	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Kenyér	Kakaós tej Margarin Kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Kenyér Kávia paprika		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 7,12	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:176 ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:25,7 CK:11 SÓ: 0,6	EN: 176 ZS: 2,2 TZS: 1,4 FH: 4 SZH:33,7 CK: 11,2 SÓ: 0,7	EN: 186 ZS: 5,6 TZS: 2 FH:2,7 SZH:30,2 CK: 8,6 SÓ: 1,2	EN: 267 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH:44,3 CK: 22,5 SÓ: 1	EN: 171 ZS: 2,9 TZS: 1,4 FH: 1,9 SZH: 31,7 CK: 9,7 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tészta leves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya	Zellerkrémleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Alma	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Kenyér	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel	Magyaros gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 7,9,12	<u>Allergének:</u> 9	<u>Allergének:</u> 7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:354 ZS: 16,4 TZS: 3,2 FH: 11 SZH:34,7 CK:4,7 SÓ: 0,3	EN: 470 ZS: 15,1 TZS: 3,5 FH: 17,7 SZH:64,6 CK: 8,9 SÓ: 2,4	EN: 587 ZS: 18,4 TZS: 3,9 FH:14,2 SZH:88,8 CK: 8 SÓ: 0,6	EN: 412 ZS: 15,1 TZS: 3,1 FH: 18,3 SZH:44,8 CK: 4,6 SÓ: 2,3	EN: 619 ZS: 26,8 TZS: 3,5 FH: 22,3 SZH: 71,5 CK: 4,5 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Kenyér Retek	Edami sajt Margarin Kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek	Körte Puffasztott rizs szelet		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:143 ZS: 4,6 TZS: 2,7 FH: 0,8 SZH:23,6 CK:1,7 SÓ: 0,9	EN: 167 ZS: 6,7 TZS: 2,6 FH: 2,6 SZH:23 CK: 1,3 SÓ: 1,2	EN: 207 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH:8,1 SZH:22,9 CK: 1,3 SÓ: 1,3	EN: 156 ZS: 5,2 TZS: 1,7 FH: 2,3 SZH:23,9 CK: 1,4 SÓ: 1,3	EN: 127 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2 SZH: 27,7 CK: 12,2 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes Óvodás

2020.10.05.–2020.10.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Kenyér	Gyümölcsstea Margarin Főtt tojás Kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkoli krém Kenyér	Vaníliás tej Margarin Kenyér	Gyümölcsstea Snidlinges vajkrém Kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 3,12	<u>Allergének:</u> 7,12	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:274 ZS: 5 SZH:47 TZS: 2,4 CK:25,7 FH: 5,9 SÓ: 1	EN: 176 ZS: 4 SZH:30,2 TZS: 1,2 CK: 8,5 FH: 2,5 SÓ: 0,8	EN: 153 ZS: 2,1 SZH:30,1 TZS: 1,4 CK: 8,6 FH:2,3 SÓ: 0,9	EN: 259 ZS: 5 SZH:43,7 TZS: 2,4 CK: 20,4 FH: 5,9 SÓ: 1,1	EN: 172 ZS: 4,5 SZH: 30,9 TZS: 2,7 CK: 8,9 FH: 0,8 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyás leves Natúr csirkemell Finomfőzelék Kenyér	Hagyma krémleves Pincepörkölt Csalamádé Kenyér	Frankfurti leves Tejberizs Fahéjas szórat Alma	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Uborkasaláta	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Tésztaköret		
<u>Allergének:</u> 7,9,12	<u>Allergének:</u> 7,10,12	<u>Allergének:</u> 6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 3,4,9	<u>Allergének:</u> 7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:391 ZS: 11 SZH:46,8 TZS: 1,6 CK:9,5 FH: 23,5 SÓ: 0,8	EN: 437 ZS: 16,7 SZH:49,8 TZS: 3 CK: 2,4 FH: 16,9 SÓ: 2,6	EN: 436 ZS: 12,2 SZH:63,8 TZS: 4,5 CK: 33 FH:13,6 SÓ: 1	EN: 453 ZS: 12,9 SZH:65,7 TZS: 1,8 CK: 16,3 FH: 18,3 SÓ: 0,7	EN: 458 ZS: 19,7 SZH: 55,1 TZS: 5 CK: 2 FH: 12,7 SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Kenyér Kápia paprika	Olasz felvágott Margarin Kenyér	Kenőmájás Kenyér Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Kenyér Retek	Túró desszert Szilva		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:148 ZS: 3,5 SZH:24 TZS: 2,2 CK:2,2 FH: 3,7 SÓ: 0,9	EN: 162 ZS: 6,2 SZH:23 TZS: 2,3 CK: 1,4 FH: 2,5 SÓ: 1,2	EN: 142 ZS: 3,7 SZH:24 TZS: 1,7 CK: 1,5 FH:2,1 SÓ: 1,1	EN: 144 ZS: 3,3 SZH:23,9 TZS: 1,3 CK: 1,8 FH: 3,3 SÓ: 1,3	EN: 128 ZS: 4,4 SZH: 19,5 TZS: 3,4 CK: 18,4 FH: 2 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.