

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. December 03–09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TIZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 297 ZS: 11,6 TZS: 1,9 FH: 12,4 SZH: 33,5 CK: 14,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 318 ZS: 5,9 TZS: 4,5 FH: 11,7 SZH: 52,9 CK: 24,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tojás</p> <p>EN: 208 ZS: 6,8 TZS: 0,7 FH: 4,5 SZH: 32,6 CK: 7,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 290 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH: 45,8 CK: 13,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea/Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 287 ZS: 8,6 TZS: 2,1 FH: 11,2 SZH: 40 CK: 9,5 SÓ: 1,4</p>		
EBÉD	<p>Húsgombóc leves Sajtos tejfölső tészta</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 537 ZS: 20,4 TZS: 3,8 FH: 20,5 SZH: 65,1 CK: 4,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Vajás galuska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 450 ZS: 14,5 TZS: 1,4 FH: 13,2 SZH: 63,7 CK: 4,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Gulyásleves Dejős morzsás nudli* Vaniliás öntet Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 18 TZS: 3,4 FH: 17,6 SZH: 87,8 CK: 16,5 SÓ: 7,2</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Sertés vagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mikulás desszert Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 3,9 FH: 17,6 SZH: 85 CK: 2,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halrudacska Snidlinges párolt rizs Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tojás, zeller</p> <p>EN: 472 ZS: 13,6 TZS: 0,3 FH: 8,9 SZH: 77,2 CK: 11,1 SÓ: 2</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 204 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH: 31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Jégcsap retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 160 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH: 27 CK: 0 SÓ: 1</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 228 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 160 ZS: 3,8 TZS: 3 FH: 7,4 SZH: 23,7 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Kocka sajt 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>		

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. December 10–16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 306 ZS: 5,9 TZS: 4,5 FH: 11,7 SZH: 49,6 CK: 20,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Citromos tonhalkrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 262 ZS: 13,7 TZS: 1,6 FH: 8,8 SZH: 51 CK: 9,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 301 ZS: 9,5 TZS: 4,8 FH: 13,6 SZH: 38,9 CK: 9,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 311 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 11,7 SZH: 55,1 CK: 31,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 190 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 5 SZH: 31,1 CK: 8,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Vaniliás tej Vajkrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 372 ZS: 7,8 TZS: 4,4 FH: 11,5 SZH: 62,7 CK: 33,1 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertésbecsinált leves Burgonyás tészta Cékla</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 528 ZS: 17,8 TZS: 2,6 FH: 19,7 SZH: 67,6 CK: 2,3 SÓ: 3,5</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zsályás zöldborsófőzelék* Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 4,7 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 21,5 SÓ: 3</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Csirkemáj rizottó Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 468 ZS: 12,3 TZS: 1 FH: 19,4 SZH: 66,7 CK: 14,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Karalábéleves Sertés aprópecsenye Paradicsomos burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid</p> <p>EN: 550 ZS: 16,6 TZS: 4 FH: 16 SZH: 80,5 CK: 16,5 SÓ: 6,5</p>	<p>Hagyma krémleves levesgyönggyel Sertés szelet hentes módra Párolt bulgur</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 453 ZS: 14,6 TZS: 2,1 FH: 13,3 SZH: 64 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Zellerleves Bakonyi sertésragu Szarvacskas tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 520 ZS: 16,8 TZS: 9,3 FH: 15,2 SZH: 73,6 CK: 5,9 SÓ: 5,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 156 ZS: 1 TZS: 0,4 FH: 5,3 SZH: 30,9 CK: 0,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 199 ZS: 6,4 TZS: 4 FH: 7,3 SZH: 27,4 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 231 ZS: 8,4 TZS: 6,2 FH: 10,1 SZH: 29,8 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 202 ZS: 6,5 TZS: 4,2 FH: 7,1 SZH: 27,4 CK: 0 SÓ: 1,3</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>Pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Óvoda

2018. December 17–23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszammag, szójabab, tej</p> <p>EN: 218 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 9 SZH: 34,3 CK: 20,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Majonézes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszammag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 320 ZS: 9,8 TZS: 2,2 FH: 11,6 SZH: 43,4 CK: 9,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 294 ZS: 17,2 TZS: 5 FH: 11,8 SZH: 48,3 CK: 4 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 295 ZS: 9,4 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 41 CK: 9,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 302 ZS: 10,3 TZS: 7,4 FH: 13,7 SZH: 38,8 CK: 9,5 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>
EBÉD	<p>Árpagyongyleves Pusztai pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 525 ZS: 24,8 TZS: 5,7 FH: 17,8 SZH: 51,3 CK: 2,3 SÓ: 7,1</p>	<p>Palócleves sertés hússal Mákos masni Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszammag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 480 ZS: 14,45 TZS: 3 FH: 14 SZH: 70,2 CK: 14,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 565 ZS: 18,8 TZS: 1,5 FH: 18,4 SZH: 79,8 CK: 2 SÓ: 2,3</p>	<p>Tojásleves Chilis bab sertés hússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 570 ZS: 18,4 TZS: 3,8 FH: 17 SZH: 80,6 CK: 8,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemegeuborka Szaloncukor</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 509 ZS: 11,8 TZS: 0,9 FH: 6,3 SZH: 82,6 CK: 19,5 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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 167 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 5 SZH: 29,7 CK: 1 SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 156 ZS: 4,3 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 23,7 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 202 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 7,2 SZH: 31 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 226 ZS: 8,6 TZS: 5 FH: 7 SZH: 28,8 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszammag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 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>

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. December 24–30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 44,7 CK: 26,5 SÓ: 0,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 335 ZS: 9,9 TZS: 2,2 FH: 11,8 SZH: 46,9 CK: 9,5 SÓ: 1,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 342 ZS: 18 TZS: 5,4 FH: 13,5 SZH: 56,8 CK: 10 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Túrósbatyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 325 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 10,2 SZH: 43,9 CK: 9,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Sertés párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>EN: 310 ZS: 10,3 TZS: 7,4 FH: 13,7 SZH: 40,8 CK: 9,5 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>
EBÉD	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 702 ZS: 22,7 TZS: 5,7 FH: 20,5 SZH: 99,3 CK: 2,7 SÓ: 8,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 743 ZS: 24 TZS: 3,4 FH: 18 SZH: 109 CK: 15 SÓ: 1,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 659 ZS: 21,1 TZS: 1,7 FH: 24,6 SZH: 91 CK: 2,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Parajos csirkehúsos penne reszelt sajttal Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás kén-dioxid</p> <p>EN: 688 ZS: 22,5 TZS: 4,6 FH: 34,8 SZH: 83,5 CK: 10,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertés hús almamártással Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 619 ZS: 20 TZS: 1,1 FH: 27,2 SZH: 77 CK: 23,6 SÓ: 1,5</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>
UZSONNA	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 183 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,4 SZH: 30,4 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 158 ZS: 4,3 TZS: 2,9 FH: 7,6 SZH: 23,9 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 202 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 7,2 SZH: 31 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 227 ZS: 8,6 TZS: 5 FH: 7,1 SZH: 29 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 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>

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)