

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvodás

2021. 01. 04.–2021. 01. 10.

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		
<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:100 ZS: 3 SZH:9,2 TZS: 1,8 CK:9,2 FH: 5,8 SÓ: 0,2	EN: 73 ZS: 2,3 SZH:8,4 TZS: 1,5 CK: 7,3 FH: 4,3 SÓ: 0	EN: 221 ZS: 6,6 SZH:33,9 TZS: 3,6 CK: 8,1 FH:4,9 SÓ: 1	EN: 307 ZS: 5,4 SZH:52,1 TZS: 2,4 CK: 26 FH: 9,5 SÓ: 1,1	EN: 201 ZS: 3,5 SZH: 34,1 TZS: 1,5 CK: 8,8 FH: 5,4 SÓ: 0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Magyaros karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Mandarin	Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves sertéshús Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<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:507 ZS: 23,9 SZH:50,6 TZS: 7,7 CK:18,2 FH: 21,1 SÓ: 1,8	EN: 399 ZS: 18,7 SZH:37,7 TZS: 5,6 CK: 4 FH: 17,3 SÓ: 2,6	EN: 713 ZS: 18,9 SZH:93,5 TZS: 5,1 CK: 30,2 FH:18,6 SÓ: 1,6	EN: 475 ZS: 15,1 SZH:63,5 TZS: 2,9 CK: 3,4 FH: 20 SÓ: 2,2	EN: 637 ZS: 22,2 SZH: 77,7 TZS: 4,7 CK: 4,6 FH: 27,3 SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtzelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:183 ZS: 4,1 SZH:27,1 TZS: 2,3 CK:1,3 FH: 7,4 SÓ: 0,9	EN: 175 ZS: 4,5 SZH:27,3 TZS: 0,7 CK: 0,4 FH: 6,2 SÓ: 1,4	EN: 265 ZS: 10,2 SZH:29,8 TZS: 5,7 CK: 0,7 FH:11,3 SÓ: 1,8	EN: 174 ZS: 3 SZH:26,4 TZS: 0,8 CK: 0,4 FH: 7,4 SÓ: 1,1	EN: 384 ZS: 5,1 SZH: 70,6 TZS: 2,7 CK: 17,2 FH: 11,8 SÓ: 1,2	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvodás

2021. 01. 11.–2021. 01. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7
SZH:48,6 CK:27,4 SÓ: 0,7

Tea
Citrusos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 230
ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,3
SZH:40,9 CK: 10,6 SÓ: 0,7

Tea
Házi füstölt sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 371
ZS: 8,5 TZS: 3,7 FH:11,6
SZH:60,4 CK: 9,5 SÓ: 1,3

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 299
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,12

EN: 210
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2
SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves
Csikós sertés tokány
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:535
ZS: 25,6 TZS: 7,3 FH: 16,8
SZH:56,3 CK:2,9 SÓ: 2,8

Lebbencsleves
Sült virsli
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 510
ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 19,2
SZH:60,3 CK: 7,2 SÓ: 2,7

Legényfogó leves
Mákos guba (finom pékáru)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 520
ZS: 23,5 TZS: 9,8 FH:14,8
SZH:59 CK: 23,7 SÓ: 1,3

Csontleves
Paradicsommártás
Húsgombóc
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 477
ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 16,5
SZH:63,3 CK: 12,6 SÓ: 1,3

Szilvaleves
Panírozott halrudacska
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 641
ZS: 23,6 TZS: 4,8 FH: 18,1
SZH: 86,1 CK: 25,4 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,7

EN:196
ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7
SZH:27,8 CK:1 SÓ: 1,1

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 200
ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,2
SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 197
ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5
SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Kenőmájás
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,10

EN: 213
ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7,1
SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 1

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 233
ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2
SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk 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

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvodás

2021. 01. 18.–2021. 01. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:307
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,1

Tea
Mediterrán tonhalkrém
Zsemle

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 212
ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH: 7,8
SZH:37,5 CK: 8,3 SÓ: 0,9

Tejeskávé
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN: 313
ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2
SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6

Tea
Majonézos uborkás tojáskrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 208
ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,1
SZH:35,3 CK: 8,9 SÓ: 1

Tea
Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 223
ZS: 5,8 TZS: 1,7 FH: 6,3
SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lencseleves
Sajtos tejfölös tészta
Makaróni tészta
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:573
ZS: 21,4 TZS: 9,3 FH: 23
SZH:66,5 CK:12,9 SÓ: 0,8

Húsleves
Gyümölcsmártás
Főtt sertés szelet
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,9

EN: 462
ZS: 17,5 TZS: 5,3 FH: 16,5
SZH:56,9 CK: 11,3 SÓ: 0,1

Köménymag leves
Pirított zsemlekokca
Tavaszi szárnyas rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
1,9,10

EN: 405
ZS: 13 TZS: 2 FH:18,1
SZH:53,5 CK: 3,1 SÓ: 2,3

Citromos kerti leves
Szárnyas vagdalt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 533
ZS: 18,1 TZS: 3,1 FH: 24,3
SZH:64 CK: 1,9 SÓ: 3,1

Brokkoli krémleves
Leves gyöngy
Olaszos csirkemell
Burgonyapüré

Allergének:
1,3,7,12

EN: 429
ZS: 14,4 TZS: 5,1 FH: 23,8
SZH: 46,9 CK: 4,1 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:191
ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7
SZH:26,5 CK:1 SÓ: 1

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN: 170
ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7
SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 182
ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH:7,5
SZH:27 CK: 1,3 SÓ: 0,9

Sertés párizsi
Margarin
Szezámagos zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,11

EN: 194
ZS: 6,2 TZS: 1,3 FH: 6,2
SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,1

Vajas pogácsa
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN: 212
ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 5,1
SZH: 38,9 CK: 13,8 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Szezámag; 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvodás

2021. 01. 25.–2021. 01. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Kifli	Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:100 ZS: 3 SZH:9,2 TZS: 1,8 CK:9,2 FH: 5,8 SÓ: 0,3	EN: 209 ZS: 5,4 SZH:35,1 TZS: 0,6 CK: 8,1 FH: 3,8 SÓ: 1	EN: 412 ZS: 4,8 SZH:73,3 TZS: 2,2 CK: 22,4 FH:14,3 SÓ: 1,3	EN: 219 ZS: 6,6 SZH:33,7 TZS: 3,8 CK: 8,2 FH: 4,7 SÓ: 1	EN: 212 ZS: 4,6 SZH: 33,7 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 6,2 SÓ: 0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs	Paprikás burgonya virslivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér Meggyes kevert sütemény	Nyírségi gombóclevés szárnyas hús Dejő szórát Hosszú metélt Mandarin	Almaleves Kapros halragu Zöldséges rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:509 ZS: 25,3 SZH:46,8 TZS: 7,5 CK:3,3 FH: 19,2 SÓ: 4,8	EN: 414 ZS: 11,3 SZH:59,1 TZS: 1,8 CK: 5,9 FH: 18,1 SÓ: 1,6	EN: 515 ZS: 17,7 SZH:70,5 TZS: 4,4 CK: 20,4 FH:15 SÓ: 3,7	EN: 533 ZS: 11,8 SZH:82 TZS: 2,3 CK: 31,8 FH: 22,3 SÓ: 0,4	EN: 420 ZS: 10,2 SZH: 63,8 TZS: 2,9 CK: 15,7 FH: 17,2 SÓ: 0,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 6,2 SZH:30,4 TZS: 0 CK:0,7 FH: 7,1 SÓ: 1	EN: 248 ZS: 10,4 SZH:26,1 TZS: 5,9 CK: 0,4 FH: 10,9 SÓ: 1,4	EN: 174 ZS: 2,8 SZH:27,3 TZS: 0,6 CK: 0,4 FH:7,3 SÓ: 1,2	EN: 220 ZS: 7,3 SZH:29,9 TZS: 2,5 CK: 0,7 FH: 6,7 SÓ: 1,1	EN: 220 ZS: 2,3 SZH: 40,9 TZS: 1,2 CK: 14,4 FH: 8 SÓ: 0,7	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.

