

# ÉTLAP

Budapest

Óvoda

2021.09.06.–2021.09.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:196 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 6,6 SZH:34,3    CK:8,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 333 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,1 SZH:47,6    CK: 21,2    SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 315 ZS: 6,9    TZS: 3,9    FH:9,7 SZH:50    CK: 26,8    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3    TZS: 1,8    FH: 7,8 SZH:33,7    CK: 7,7    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,4    CK: 7,6    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	--	---	---	---

EBÉD

<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:422 ZS: 15,1    TZS: 4,8    FH: 16,2 SZH:53,7    CK:15,4    SÓ: 0</p>	<p>Minestrone leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 545 ZS: 20,8    TZS: 3,3    FH: 20,3 SZH:66    CK: 9,2    SÓ: 2,4</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 430 ZS: 16,2    TZS: 5,1    FH:13,7 SZH:56    CK: 24,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 913 ZS: 25    TZS: 3,9    FH: 21,2 SZH:143,2    CK: 37    SÓ: 1,9</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN: 492 ZS: 15,9    TZS: 5,7    FH: 33,6 SZH: 52,7    CK: 5,2    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:198 ZS: 6,4    TZS: 0,2    FH: 6,7 SZH:26,9    CK:0,4    SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 222 ZS: 9    TZS: 2,9    FH: 7 SZH:27,7    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 194 ZS: 5,8    TZS: 1,9    FH:6,5 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 244 ZS: 9,6    TZS: 5,2    FH: 9,8 SZH:30,1    CK: 1,6    SÓ: 1</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 113 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,8 SZH: 16    CK: 14,9    SÓ: 0</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. Rákkfélék; 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Budapest

Óvoda

2021.09.13.–2021.09.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 218 ZS: 6,1 TZS: 2,7 FH:6,9 SZH:32,9 CK: 7,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Lekváros táská</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 286 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 8,9 SZH:34,8 CK: 19,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:504 ZS: 14,9 TZS: 2,2 FH: 19,1 SZH:71,7 CK:11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 448 ZS: 13 TZS: 3,5 FH: 16,6 SZH:63,2 CK: 16,8 SÓ: 1</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 672 ZS: 23 TZS: 7,7 FH:19,9 SZH:94,1 CK: 32 SÓ: 0,8</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 460 ZS: 15,3 TZS: 5,6 FH: 24,2 SZH:58,3 CK: 0,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Görög gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 550 ZS: 18,5 TZS: 4,7 FH: 19 SZH: 76 CK: 31,3 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:27,8 CK:1 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH: 8,1 SZH:27,6 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,2 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Müzli szelet Alma</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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. Csillagfűrt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Óvoda

2021.09.20.–2021.09.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Teavaj Foszlós kalács	Zabkása Kakaós szórat	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:328 ZS:14,4 TZS:8,1 FH:10,3 SZH:36,2 CK:15,5 SÓ:0,7	EN:344 ZS:6 TZS:2,1 FH:12 SZH:54,7 CK:30,1 SÓ:0,3	EN:259 ZS:9,3 TZS:4,5 FH:9,1 SZH:34,3 CK:7,8 SÓ:1	EN:209 ZS:2,4 TZS:1,4 FH:7,2 SZH:37,8 CK:11,8 SÓ:0,7	EN:195 ZS:3,8 TZS:1,1 FH:6,8 SZH:33,4 CK:7,6 SÓ:1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta	Bakonyi betyárleves sertés húss Darás metélt Eper öntet	Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Kakaós kevert sütemény	Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:492 ZS:24,8 TZS:8,3 FH:18,2 SZH:44,4 CK:10,6 SÓ:4	EN:573 ZS:29,1 TZS:7,8 FH:20,8 SZH:52,6 CK:9,1 SÓ:1,5	EN:544 ZS:19,7 TZS:6 FH:18,2 SZH:70,7 CK:18,5 SÓ:0,3	EN:543 ZS:19,4 TZS:4,1 FH:21,4 SZH:64 CK:19,4 SÓ:0,4	EN:444 ZS:17,8 TZS:5,2 FH:9,4 SZH:58,6 CK:5,5 SÓ:0,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Zsemle Retek	Sajtos rúd Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:172 ZS:3,3 TZS:1,7 FH:6,8 SZH:27,7 CK:1,7 SÓ:0,7	EN:198 ZS:6,3 TZS:0,2 FH:6,4 SZH:27,5 CK:1,2 SÓ:1	EN:200 ZS:7,3 TZS:2,7 FH:6,3 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,2	EN:215 ZS:5,5 TZS:1,5 FH:7,1 SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,2	EN:231 ZS:9,6 TZS:4,9 FH:4,3 SZH:30,9 CK:12,1 SÓ:1,4	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. Rákkfélék; 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Budapest

Óvoda

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS: 3,8    TZS: 2    FH: 7 SZH:25,4    CK:16,4    SÓ: 0,3	EN: 283 ZS:10,3    TZS: 2,8    FH:10,3 SZH:36,2    CK: 8,8    SÓ: 2,2	EN: 315 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:50,5    CK: 24,3    SÓ: 0,6	EN: 187 ZS: 2,5    TZS: 1,3    FH: 5,7 SZH:34,1    CK: 8    SÓ: 1	EN: 197 ZS: 3,5    TZS: 1,5    FH: 5,4 SZH: 33,1    CK: 7,9    SÓ: 0,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka édesítőszerrel	Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Szilva	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajt Rizibízi		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:386 ZS: 6,9    TZS: 1,6    FH: 17,6 SZH:62,1    CK:24,9    SÓ: 1,3	EN: 552 ZS: 23,7    TZS: 8,3    FH: 22,4 SZH:60,7    CK: 19,6    SÓ: 2	EN: 496 ZS: 21    TZS: 5,7    FH:17,5 SZH:53,1    CK: 6,1    SÓ: 1,5	EN: 766 ZS: 29,4    TZS: 7,3    FH: 33,6 SZH:86,8    CK: 6,5    SÓ: 3,7	EN: 542 ZS: 24    TZS: 6,1    FH: 25,5 SZH: 55    CK: 1,8    SÓ: 0,5	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Narancs		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<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: 218 ZS: 7,7    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,4	EN: 191 ZS: 6    TZS: 1,9    FH:6,1 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,3	EN: 230 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 7,1 SZH:30,5    CK: 1,7    SÓ: 1,1	EN: 254 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,1 SZH: 37,5    CK: 17,5    SÓ: 0,2	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. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.