

ÉTLAP

Budapest

Normál Bölcsőde Csodaszarvas

2024. 07. 01.–2024. 07. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:350 ZS:10,2 TZS: 6 FH:10,1 SZH:53,8 CK:25,2 SÓ:0,75</p>	<p>Tej Sertés párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 11,4 TZS: 5,7 FH: 12,2 SZH: 40,2 CK: 10,1 SÓ: 1,26</p>	<p>Tej Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10</p> <p>EN: 243 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 12 SZH: 30,8 CK: 10,1 SÓ: 0,91</p>	<p>Tej Füstölt sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 8,4 TZS: 5,4 FH: 11,6 SZH: 31,5 CK: 10,8 SÓ:1,01</p>	<p>Vaníliás tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 10,6 TZS: 6,6 FH: 9,6 SZH: 41,2 CK: 19 SÓ: 1,14</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>
TÍZÓRAI	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:95 ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14</p>	<p>Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 92 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0 SZH: 22 CK: 20 SÓ: 0</p>	<p>Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 33 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 7,2 CK: 7,2 SÓ: 0</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 25 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 5,6 CK: 5,6 SÓ:0</p>	<p>Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 39 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 9,1 CK: 2,6 SÓ: 0</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>Pincepörkölt Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:291 ZS:13,2 TZS: 3,7 FH:12,7 SZH:27,2 CK:3 SÓ:0,82</p>	<p>Párolt csirkemell Finomfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 1,3 TZS: 0,6 FH: 20,2 SZH: 23,8 CK: 10 SÓ: 0,54</p>	<p>Vadas sertésragu Masni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 362 ZS: 15,1 TZS: 4 FH: 14 SZH: 42,2 CK: 6,4 SÓ: 0,27</p>	<p>Gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 602 ZS: 19,2 TZS: 7 FH: 16,1 SZH: 90,7 CK: 37,7 SÓ:0,81</p>	<p>Rántott sajtgolyó Karfiofőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 200 ZS: 7,6 TZS: 3 FH: 5,7 SZH: 26,1 CK: 10,3 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>
UZSONNA	<p>Gyümölcs tea Magyaros sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:167 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 4,7 SZH:30,4 CK:8,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 7,7 TZS: 4,1 FH: 7,9 SZH: 28,9 CK: 8,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Gyümölcs tea Házi gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 7,7 SZH: 50,7 CK: 25 SÓ: 0,53</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 176 ZS: 3,4 TZS: 1,1 FH: 5,5 SZH: 29,3 CK: 8,4 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 163 ZS: 2 TZS: 1,1 FH: 5,9 SZH: 29 CK: 8,4 SÓ: 0,65</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 keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Normál Bölcsőde Csodaszarvas

2024. 07. 08.–2024. 07. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:168 ZS: 5,9 TZS: 3,8 FH: 7,2 SZH:21,3 CK:13,8 SÓ: 0,32</p>	<p>Karamellás tej Zöldfűszeres vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 328 ZS: 9,1 TZS: 5,8 FH: 11,2 SZH: 48,7 CK: 18,8 SÓ: 1,13</p>	<p>Tejescskávé Margarin Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 298 ZS: 11,7 TZS: 6,2 FH: 9,4 SZH: 39 CK: 21,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 10,3 TZS: 5,5 FH: 11,2 SZH: 30,3 CK: 9,9 SÓ:1,1</p>	<p>Tej Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 251 ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 10,5 SZH: 31,5 CK: 10,6 SÓ: 0,92</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>
TÍZÓRAI	<p>Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:8 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH:1,6 CK:0 SÓ: 0,04</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 25 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 5,6 CK: 5,6 SÓ: 0</p>	<p>Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 33 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 7,2 CK: 7,2 SÓ: 0</p>	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 95 ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,2 SZH: 21,8 CK: 7,6 SÓ:0,14</p>	<p>Sárgabarack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 38 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH: 8,2 CK: 5,1 SÓ: 0,01</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>Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:252 ZS: 6 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH:36 CK:19,6 SÓ: 0,23</p>	<p>Panírozott halrúd Zellerfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN: 287 ZS: 13,3 TZS: 1,7 FH: 10,6 SZH: 28,4 CK: 4,9 SÓ: 1,48</p>	<p>Rakott sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 314 ZS: 18,1 TZS: 5,6 FH: 11,9 SZH: 25,2 CK: 2,1 SÓ: 0,29</p>	<p>Csirkepörkölt Tökfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 7,1 TZS: 2,2 FH: 11,2 SZH: 20,5 CK: 7,8 SÓ:0,7</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Meggýtöltelés nudli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 470 ZS: 12,8 TZS: 4,1 FH: 10,9 SZH: 76,5 CK: 8,6 SÓ: 1,58</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>Gyümölcstea Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:172 ZS: 3,1 TZS: 1,8 FH: 4,5 SZH:30,1 CK:8,6 SÓ: 0,69</p>	<p>Gyümölcstea Házi húskrém Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 6,5 TZS: 2,8 FH: 6,1 SZH: 30,4 CK: 8,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 5,5 SZH: 29 CK: 7,7 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcstea Barackos túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 2 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 37,2 CK: 11,7 SÓ:0,53</p>	<p>Gyümölcstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 8,2 SZH: 27,9 CK: 7,7 SÓ: 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 keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Normál Bölcsőde Csodaszarvas

2024. 07. 15.–2024. 07. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:263 ZS: 8,1 TZS: 4,5 FH: 9 SZH:38,1 CK:17,9 SÓ: 0,84</p>	<p>Vaníliás tej Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 9 TZS: 4,8 FH: 12,6 SZH: 49 CK: 18,4 SÓ: 1,49</p>	<p>Tejeskávé Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 334 ZS: 14,1 TZS: 8,2 FH: 9,4 SZH: 42 CK: 17,8 SÓ: 1,41</p>	<p>Tej Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 272 ZS: 11,3 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH: 31 CK: 10,3 SÓ:1,13</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 262 ZS: 9,7 TZS: 5 FH: 11 SZH: 30,3 CK: 9,7 SÓ: 0,89</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
TÍZÓRAI	<p>Sárgabarack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:38 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH:8,2 CK:5,1 SÓ: 0,01</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 25 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 5,6 CK: 5,6 SÓ: 0</p>	<p>Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 33 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 7,2 CK: 7,2 SÓ: 0</p>	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 95 ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,2 SZH: 21,8 CK: 7,6 SÓ:0,14</p>	<p>Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 92 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0 SZH: 22 CK: 20 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lecsós sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:340 ZS: 14,6 TZS: 4,2 FH: 12,8 SZH:34,1 CK:3,5 SÓ: 0,78</p>	<p>Húsgombóc Kapormártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 292 ZS: 12,7 TZS: 5,7 FH: 11,4 SZH: 31,7 CK: 9,7 SÓ: 0,63</p>	<p>Párolt csirkemell Sütőtök főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 127 ZS: 1,7 TZS: 0,8 FH: 15,4 SZH: 10,6 CK: 3,8 SÓ: 0,99</p>	<p>Csöben sült zöldségek csirkehú</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 17,5 TZS: 5,8 FH: 18,9 SZH: 19,3 CK: 3,1 SÓ:1</p>	<p>Hamisgulyás Tejberizs Dejő szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 420 ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 12 SZH: 72,4 CK: 29,5 SÓ: 0,44</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:161 ZS: 2,3 TZS: 1,3 FH: 3,8 SZH:29,5 CK:8,8 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 160 ZS: 1,9 TZS: 1 FH: 6,1 SZH: 29 CK: 8,6 SÓ: 0,61</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 167 ZS: 2,1 TZS: 1 FH: 6 SZH: 29,6 CK: 8,1 SÓ: 0,69</p>	<p>Gyümölcs tea Házi gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 7,7 SZH: 50,7 CK: 25 SÓ:0,53</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,1 TZS: 3,7 FH: 8,4 SZH: 28,7 CK: 7,7 SÓ: 0,98</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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Normál Bölcsőde Csodaszarvas

2024. 07. 22.–2024. 07. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Magyaros vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:9 TZS:5,8 FH:11,1 SZH:39,7 CK:10,6 SÓ:0,98</p>	<p>Kakaós tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 264 ZS: 7,1 TZS: 4,1 FH: 9,1 SZH: 39,7 CK: 18,7 SÓ: 1,03</p>	<p>Tej Házi húskrém Fehér kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 283 ZS: 12,1 TZS: 6,4 FH: 12,4 SZH: 30,5 CK: 10,5 SÓ: 1,34</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 11,2 TZS: 5,8 FH: 11,1 SZH: 30,4 CK: 9,9 SÓ:1,1</p>	<p>Karamellás tej Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 12,3 TZS: 7,9 FH: 9,1 SZH: 38,9 CK: 18,2 SÓ: 0,91</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>
TÍZÓRAI	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:95 ZS:0 TZS:0 FH:1,2 SZH:21,8 CK:7,6 SÓ:0,14</p>	<p>Sárgadinnye</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 60 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,5 SZH: 14,3 CK: 14,3 SÓ: 0,03</p>	<p>Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 39 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 9,1 CK: 2,6 SÓ: 0</p>	<p>Tejszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 116 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 1,9 SZH: 12,2 CK: 7,4 SÓ:0,18</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 25 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 5,6 CK: 5,6 SÓ: 0</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>Paradicsomos húsos káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:212 ZS:12 TZS:3,4 FH:10,3 SZH:14,2 CK:9,9 SÓ:0,17</p>	<p>Panírozott halrúd Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 306 ZS: 10,4 TZS: 2,2 FH: 11,3 SZH: 38,9 CK: 3,8 SÓ: 0,85</p>	<p>Csirkereguleves Almás pite</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 244 ZS: 7,7 TZS: 3,2 FH: 11,5 SZH: 30,1 CK: 12,1 SÓ: 0,53</p>	<p>Bolognai sertésragu Masni tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 404 ZS: 18 TZS: 6,3 FH: 19,8 SZH: 39,8 CK: 6,5 SÓ:0,53</p>	<p>Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 221 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 9,6 SZH: 31,3 CK: 2,2 SÓ: 0,28</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>Gyümölcs tea Szárnyas májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:9,2 SZH:34,2 CK:8,3 SÓ:1,54</p>	<p>Gyümölcs tea Kockasajt Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 164 ZS: 3 TZS: 1,8 FH: 4,3 SZH: 29,2 CK: 8,8 SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 5,5 SZH: 28,5 CK: 7,7 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 8,4 SZH: 28,7 CK: 7,8 SÓ:0,96</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 166 ZS: 2 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 29,8 CK: 4,3 SÓ: 0,53</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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Normál Bölcsőde Csodaszarvas

2024. 07. 29.–2024. 08. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Kakaós tej Kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:206 ZS: 6 TZS: 4 FH: 7,1 SZH:30,7 CK:19,6 SÓ:0,62</p>	<p>Tej Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10</p> <p>EN: 249 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 12,1 SZH: 32,3 CK: 10,1 SÓ: 0,91</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 308 ZS: 9,1 TZS: 5,5 FH: 9,9 SZH: 46 CK: 20,9 SÓ: 0,71</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 311 ZS: 10,3 TZS: 5,3 FH: 12,7 SZH: 39,9 CK: 10,1 SÓ:1,26</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 247 ZS: 8,1 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 30,8 CK: 10,2 SÓ: 0,92</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
TÍZÓRAI	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:25 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH:5,6 CK:5,6 SÓ: 0</p>	<p>Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 33 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 7,2 CK: 7,2 SÓ: 0</p>	<p>Sárgabarack</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 38 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH: 8,2 CK: 5,1 SÓ: 0,01</p>	<p>Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 92 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0 SZH: 22 CK: 20 SÓ:0</p>	<p>Görögdinnye</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 44 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 9,8 CK: 0 SÓ: 0,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Szárnyas fasírtgolyó Brokkolifőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:211 ZS: 11,6 TZS: 2,7 FH: 12,5 SZH:11,7 CK:4,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 366 ZS: 15,8 TZS: 4 FH: 13,8 SZH: 41,6 CK: 2,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 169 ZS: 6,6 TZS: 1,8 FH: 11,9 SZH: 14,9 CK: 3,4 SÓ: 0,19</p>	<p>Párolt csirkemell Sárgarépa főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 156 ZS: 1,4 TZS: 0,6 FH: 14,9 SZH: 20,7 CK: 7,5 SÓ:0,89</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Fahéjas almás, dejós zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 345 ZS: 8,6 TZS: 2,8 FH: 11 SZH: 50 CK: 22,6 SÓ: 0,42</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:167 ZS: 2,4 TZS: 1,4 FH: 4,9 SZH:29,8 CK:8,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Házi gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 7,7 SZH: 50,7 CK: 25 SÓ: 0,53</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 171 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 5,5 SZH: 28,3 CK: 7,7 SÓ: 1,03</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 166 ZS: 2 TZS: 1,1 FH: 6 SZH: 29,5 CK: 8,7 SÓ:0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Fehér kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 8,6 SZH: 27,5 CK: 7,6 SÓ: 0,92</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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.