

DIÉTÁS ÉTLAP

Budapest - Kamaraerdő

Tejmentes étrend- Bölcsőde

2024. 07. 08.–2024. 07. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN:169 ZS: 2,6 TZS: 0,3 FH: 1,4 SZH:35,1 CK:16,2 SÓ: 0,28	Gyümölcs tea Zöldfűszeres margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 206 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH: 4,4 SZH: 37,2 CK: 8,1 SÓ: 0,77	Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 257 ZS: 4 TZS: 1 FH: 3,4 SZH: 52,7 CK: 21,7 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 4,7 TZS: 1,7 FH: 5,2 SZH: 28,3 CK: 7,9 SÓ:0,9	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 185 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 4,4 SZH: 29,6 CK: 8,8 SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
TÍZÓRAI	Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 12 EN:8 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH:1,6 CK:0 SÓ: 0,04	Alma <u>Allergének:</u> EN: 25 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 5,6 CK: 5,6 SÓ: 0	Őszibarack <u>Allergének:</u> EN: 33 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 7,2 CK: 7,2 SÓ: 0	Banán <u>Allergének:</u> EN: 95 ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,2 SZH: 21,8 CK: 7,6 SÓ:0,14	Sárgabarack <u>Allergének:</u> EN: 38 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH: 8,2 CK: 5,1 SÓ: 0,01	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 10,12 EN:233 ZS: 5,4 TZS: 4 FH: 9,9 SZH:34,4 CK:16,8 SÓ: 0,2	Roston sült csirkemell Zellerfőzelék <u>Allergének:</u> 1,9,10 EN: 200 ZS: 7 TZS: 0,9 FH: 14,9 SZH: 17,3 CK: 4,6 SÓ: 0,84	Rakott sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 253 ZS: 10,5 TZS: 1,5 FH: 12,5 SZH: 26,6 CK: 1,8 SÓ: 0,32	Csirkepörkölt Tökfőzelék <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 185 ZS: 6,1 TZS: 1 FH: 10,9 SZH: 21 CK: 7,2 SÓ:0,7	Tárkonyos zöldségleves Kukoricaprósza Meggyes öntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 280 ZS: 3,2 TZS: 0,4 FH: 3,6 SZH: 60,8 CK: 27,2 SÓ: 0,48	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Gyümölcs tea Növényi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS: 5,1 TZS: 4,3 FH: 3,4 SZH:30,7 CK:8,1 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Házi húskrém Félbarna kenyér Újhagyma <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 207 ZS: 6,5 TZS: 2,8 FH: 6,1 SZH: 30,4 CK: 8,4 SÓ: 1,18	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 172 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 5,5 SZH: 29 CK: 7,7 SÓ: 0,97	Gyümölcs tea Barackos puding Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 189 ZS: 0,5 TZS: 0,1 FH: 3,1 SZH: 41,6 CK: 16,6 SÓ:1,16	Gyümölcs tea Növényi sajtkelesztmény Margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 7,1 TZS: 5 FH: 3,2 SZH: 30,9 CK: 7,6 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a