

# ÉTLAP

Nagykovácsi

Óvoda

2020.01.20.–2020.01.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Kakaós tej Briós	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle	Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,6,12		
EN:321	EN: 187	EN: 227	EN: 326	EN: 228			
ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 10,5	ZS: 2,5    TZS: 1,4    FH: 5,9	ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 6,6	ZS: 9,4    TZS: 5,3    FH: 10	ZS: 5,8    TZS: 1,7    FH: 6,5			
SZH:50,3    CK:25,5    SÓ: 0,6	SZH:34    CK: 7,8    SÓ: 1	SZH:37    CK: 7,9    SÓ: 0,8	SZH:46,4    CK: 20,7    SÓ: 0,8	SZH: 34    CK: 7,6    SÓ: 1,2			

EBÉD

	Gombaleves Csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér	Reszelt tésztalevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Lencseleves Sajtos tejfőlés tészta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Erőleves Mexikói csirkemáj rizottó Cékla Körte	Zöldség krémleves Leves gyöngy <b>Sváb sertés karaj*</b> Petrezselymes burgonya Káposztasaláta		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12		
EN:401	EN: 550	EN: 669	EN: 363	EN: 529			
ZS: 15,8    TZS: 3,9    FH: 18,9	ZS: 16,6    TZS: 3,9    FH: 18,6	ZS: 22,7    TZS: 9,5    FH: 25,7	ZS: 9,6    TZS: 1,8    FH: 17,5	ZS: 24,6    TZS: 5,7    FH: 21,6			
SZH:41,6    CK:3,4    SÓ: 1,8	SZH:77    CK: 12,5    SÓ: 0,7	SZH:83,9    CK: 12,8    SÓ: 1,2	SZH:52,2    CK: 13,9    SÓ: 1,2	SZH: 51,5    CK: 5,8    SÓ: 1,3			

UZSONNA

	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt Kifli		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7		
EN:180	EN: 220	EN: 196	EN: 245	EN: 250			
ZS: 5    TZS: 2,9    FH: 4,6	ZS: 7,2    TZS: 2,6    FH: 6,9	ZS: 5,4    TZS: 1,5    FH: 6,4	ZS: 10,4    TZS: 5,9    FH: 10,7	ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5			
SZH:27,6    CK:0,8    SÓ: 0,8	SZH:30,1    CK: 0,7    SÓ: 1,1	SZH:27,6    CK: 0,4    SÓ: 1,4	SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,4	SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7			

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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.