

Nagykovácsi

ÓVODA

2019. 07. 01.–2019. 07. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Citromos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasábok</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5,8 SZH: 36,3 CK: 8,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Szezámmagos zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 232 ZS: 4,4 TZS: 1,8 FH: 8,2 SZH: 38,3 CK: 8,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 318 ZS: 12,4 TZS: 6,0 FH: 11,7 SZH: 39,2 CK: 14,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 256 ZS: 7,3 TZS: 1,5 FH: 9,8 SZH: 36,2 CK: 6,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 287 ZS: 8,8 TZS: 3,0 FH: 13,3 SZH: 36,6 CK: 10,1 SÓ: 1,47</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>Húsgaluska leves Túrós derelye Vaníliás tejfőlés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:567 ZS: 18,9 TZS: 6,2 FH: 19,8 SZH: 73,8 CK: 38,2 SÓ: 2,0</p>	<p>Lecsós zellerleves Szárnys aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 589 ZS: 25,1 TZS: 4,8 FH: 25,1 SZH: 54,2 CK: 5,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Ferenc József kedvenc krémleves Pirított tökmag Milánói makaróni Sajt szórat Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 520 ZS: 21,3 TZS: 4,2 FH: 20,6 SZH: 57,5 CK: 5,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Daragaluska leves Sertés aprópecsenye Burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 519 ZS: 18,4 TZS: 4,4 FH: 22,7 SZH: 63,9 CK: 1,1 SÓ: 2,0</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 555 ZS: 17,6 TZS: 2,0 FH: 24,3 SZH: 71,2 CK: 10,9 SÓ: 1,7</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>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS: 3,6 TZS: 0,5 FH: 10,0 SZH: 31,1 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 2,5 TZS: 0,2 FH: 5,0 SZH: 42,7 CK: 16,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Gyümölcslé Burgonyás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 258 ZS: 6,5 TZS: 3,3 FH: 3,8 SZH: 41,4 CK: 18,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 11,0 TZS: 0,2 FH: 12,9 SZH: 25,7 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 10,4 TZS: 0,9 FH: 9,8 SZH: 27,3 CK: 0,7 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>
---	--	---	---	---	--	--

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 érdeklődő 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.

Nagykovács

ÓVODA

2019. 07. 08.–2019. 07. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS: 5,5 TZS: 2,5 FH: 4,8 SZH: 32,4 CK: 6,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos tea Majonézes tonhalkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 225 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH: 34,4 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 309 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,1 SZH: 51,3 CK: 23,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 299 ZS: 7,7 TZS: 3,5 FH: 11,9 SZH: 44,8 CK: 19,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 211 ZS: 5,0 TZS: 2,4 FH: 6,5 SZH: 31,4 CK: 6,3 SÓ: 1,2</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>Zöldbabgulyás Aranygaluska Vaníliaöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN:499 ZS: 13,1 TZS: 4,7 FH: 19,0 SZH: 70,8 CK: 20,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Lebbencsleves Szárnyas vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 592 ZS: 12,9 TZS: 2,3 FH: 24,3 SZH: 87,8 CK: 16,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Eszterházy krémleves Pirított kenyérkocka Majorannás csirkemáj Párolt rizs Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 469 ZS: 16,0 TZS: 2,9 FH: 19,8 SZH: 59,4 CK: 4,0 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN: 513 ZS: 13,6 TZS: 1,9 FH: 30,4 SZH: 63,4 CK: 1,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Körteleves Tarhonyás hús Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 502 ZS: 15,8 TZS: 3,6 FH: 21,5 SZH: 67,9 CK: 24,4 SÓ: 0,7</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>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS: 6,5 TZS: 1,7 FH: 7,9 SZH: 30,5 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 11,0 TZS: 0,2 FH: 13,7 SZH: 27,9 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 9,6 TZS: 3,1 FH: 7,4 SZH: 31,1 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 8,4 TZS: 3,8 FH: 11,8 SZH: 30,3 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Omlós keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8</p> <p>EN: 270 ZS: 8,5 TZS: 0,4 FH: 6,8 SZH: 40,5 CK: 19,1 SÓ: 0,4</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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nagykovács

ÓVODA

2019. 07. 15.–2019. 07. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Citromos tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tejeskávé Briós	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea Főtt tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 8,5 SZH: 35,5 CK: 20,8 SÓ: 0,4	EN: 240 ZS: 8,7 TZS: 4,0 FH: 5,1 SZH: 33,2 CK: 7,3 SÓ: 1,0	EN: 287 ZS: 5,9 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH: 46,9 CK: 21,8 SÓ: 0,5	EN: 180 ZS: 1,2 TZS: 0,5 FH: 8,0 SZH: 31,9 CK: 7,3 SÓ: 1,0	EN: 219 ZS: 5,5 TZS: 2,0 FH: 7,6 SZH: 32,6 CK: 7,1 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelttészta leves Sült virsli Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Francia hagymaleves Levesgyöngy Paradicsomos-tonhalas penne Sajt szórat	Zöldségleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csokonai leves szárnyasból Mákos nudli Meggy öntet	Magyaros karfiolleves Natúr csirkemell Sajtmártás Snidlinges párolt rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7	<u>Allergének:</u> 1,9,12	<u>Allergének:</u> 1,5,7,8,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:600 ZS: 25,7 TZS: 5,9 FH: 22,8 SZH: 66,7 CK: 17,5 SÓ: 3,0	EN: 570 ZS: 24,1 TZS: 10,3 FH: 34,7 SZH: 51,1 CK: 2,5 SÓ: 1,8	EN: 465 ZS: 24,9 TZS: 5,7 FH: 18,0 SZH: 38,7 CK: 0,8 SÓ: 2,0	EN: 598 ZS: 17,8 TZS: 3,4 FH: 23,0 SZH: 67,8 CK: 15,2 SÓ: 1,8	EN: 544 ZS: 18,0 TZS: 4,2 FH: 28,3 SZH: 64,7 CK: 3,9 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka	Gépsonka Margarin Zsemle Sárgarépa hasábok	Edami sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika	Görögdinnye Babapiskóta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:193 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 8,5 SZH: 27,2 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 211 ZS: 4,0 TZS: 0,7 FH: 9,3 SZH: 33,1 CK: 0,1 SÓ: 0,9	EN: 253 ZS: 10,5 TZS: 5,3 FH: 13,0 SZH: 27,8 CK: 0,0 SÓ: 1,6	EN: 220 ZS: 6,8 TZS: 1,9 FH: 7,2 SZH: 31,3 CK: 0,2 SÓ: 1,2	EN: 141 ZS: 1,3 TZS: 0,0 FH: 3,0 SZH: 28,9 CK: 15,1 SÓ: 0,1	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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Nagykovács

ÓVODA

2019. 07. 22.–2019. 07. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:208 ZS: 5,3    TZS: 3,3    FH: 5,1 SZH: 34,3    CK: 8,3    SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 308 ZS: 11,8    TZS: 5,9    FH: 10,1 SZH: 39,6    CK: 19,3    SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos tea Zöldfűszeres tojáskrém Császárszemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 198 ZS: 5,2    TZS: 2,7    FH: 5,3 SZH: 31,5    CK: 7,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 271 ZS: 6,0    TZS: 3,1    FH: 10,9 SZH: 42,1    CK: 18,1    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2    TZS: 1,5    FH: 7,0 SZH: 30,9    CK: 6,2    SÓ: 1,3</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>Lencsegulyás Dió szórta Főtt tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,8,9</p> <p>EN:582 ZS: 20,7    TZS: 4,4    FH: 24,5 SZH: 70,0    CK: 14,0    SÓ: 0,8</p>	<p>Vajasgaluska leves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 463 ZS: 14,3    TZS: 3,6    FH: 20,9 SZH: 58,7    CK: 20,7    SÓ: 2,6</p>	<p>Köménymag leves Pirított kenyérkocka Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 512 ZS: 20,7    TZS: 2,8    FH: 21,7 SZH: 57,0    CK: 0,3    SÓ: 1,5</p>	<p>Tarhonyaleves Szárnyas aprópecsenye Kerti főzelék Félbarna kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 453 ZS: 14,9    TZS: 2,3    FH: 23,8 SZH: 54,5    CK: 2,0    SÓ: 1,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Szezámagos rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12</p> <p>EN: 590 ZS: 18,4    TZS: 3,6    FH: 26,9 SZH: 76,1    CK: 27,9    SÓ: 0,9</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>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasábok</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS: 9,7    TZS: 3,0    FH: 7,5 SZH: 28,4    CK: 0,1    SÓ: 1,5</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 8,4    TZS: 3,8    FH: 11,8 SZH: 30,3    CK: 0,0    SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 6,6    TZS: 1,6    FH: 7,7 SZH: 25,3    CK: 0,0    SÓ: 1,5</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 9,5    TZS: 4,4    FH: 5,2 SZH: 25,4    CK: 0,2    SÓ: 1,0</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 3,2    TZS: 2,2    FH: 3,8 SZH: 33,0    CK: 22,2    SÓ: 0,0</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>
---	---	---	--	--	--	--

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

# ÉTLAP

Nagykovácsi

ÓVODA

2019. 07. 29.–2019. 08. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea  
Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,6,7

EN:222  
ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,5  
SZH: 31,5 CK: 6,2 SÓ: 1,4

Citromos tea  
Házi túrókrém (barackos)  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN: 198  
ZS: 0,6 TZS: 0,3 FH: 6,5  
SZH: 40,8 CK: 10,9 SÓ: 0,7

Tej  
Főtt tojás  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 266  
ZS: 7,4 TZS: 3,0 FH: 13,9  
SZH: 37,2 CK: 10,0 SÓ: 1,3

Tejeskávé  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

EN: 293  
ZS: 7,2 TZS: 3,1 FH: 11,4  
SZH: 44,9 CK: 18,6 SÓ: 0,5

Citromos tea  
Tökmagos sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 208  
ZS: 4,9 TZS: 1,7 FH: 6,4  
SZH: 32,5 CK: 7,9 SÓ: 1,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Citromos szárnyas raguleves  
Gránátos kocka  
Csemege uborka (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:507  
ZS: 16,9 TZS: 2,5 FH: 20,7  
SZH: 65,0 CK: 0,9 SÓ: 1,5

Brokkolileves  
Pritaminos csirkeragu  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7

EN: 532  
ZS: 24,7 TZS: 3,4 FH: 18,3  
SZH: 56,2 CK: 0,1 SÓ: 1,2

Kukoricadara galuska leves  
Vagdalt pogácsa  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Nektarin

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 487  
ZS: 16,3 TZS: 3,5 FH: 17,4  
SZH: 64,1 CK: 18,6 SÓ: 2,6

Tejfölös karalábéleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Uborkasaláta

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 526  
ZS: 24,9 TZS: 5,8 FH: 16,0  
SZH: 51,6 CK: 7,9 SÓ: 2,2

Zöldség krémleves  
Levesgyöngy  
Rántott halfilé  
Párolt zöldség  
Bulgur

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN: 583  
ZS: 23,9 TZS: 3,2 FH: 26,5  
SZH: 62,8 CK: 1,3 SÓ: 1,5

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajt szelet  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN:278  
ZS: 10,9 TZS: 0,2 FH: 12,6  
SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,4

Túrista szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 189  
ZS: 5,9 TZS: 1,4 FH: 6,4  
SZH: 25,8 CK: 0,0 SÓ: 1,2

Magyaros vajkrém  
Kifli  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN: 195  
ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 4,8  
SZH: 28,2 CK: 1,2 SÓ: 0,9

Csirkemell sonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsap retek

Allergének:  
1

EN: 168  
ZS: 3,5 TZS: 0,5 FH: 10,4  
SZH: 27,2 CK: 0,1 SÓ: 1,4

Alma  
Omlós keksz

Allergének:  
1,3,5,6,7,8

EN: 218  
ZS: 8,0 TZS: 0,0 FH: 3,7  
SZH: 31,3 CK: 14,2 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. 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.