

ÉTLAP

Nagykovács

Óvoda

2020.10.19.–2020.10.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7
SZH:48,6 CK:27,4 SÓ: 0,7

Gyümölcs tea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 229
ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 7,8
SZH:42 CK: 12,1 SÓ: 0,7

Gyümölcs tea
Házi füstölt sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 236
ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH:7,3
SZH:33,8 CK: 8,4 SÓ: 0,8

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 333
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH:10,1
SZH:47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves
Tarhonyás csirke hús
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:443
ZS: 14,3 TZS: 2,7 FH: 21,2
SZH:55,8 CK:9 SÓ: 1,8

Lebbencsleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 593
ZS: 22,3 TZS: 4 FH: 20,9
SZH:72,8 CK: 7,4 SÓ: 2,4

Sertés húsgombóc leves
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 744
ZS: 17,1 TZS: 3,4 FH:20,1
SZH:105,5 CK: 34,1 SÓ: 1,6

Gyümölcsleves
Panírozott halrudacska
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 645
ZS: 24,5 TZS: 5 FH: 16,5
SZH:86,7 CK: 21,3 SÓ: 1

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:195
ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,8
SZH:27,8 CK:1 SÓ: 0,9

Olasz felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6

EN: 197
ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 6,4
SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 197
ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5
SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,6,10

EN: 193
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5
SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. 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) megtekinthető.