

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nagykovács

Óvoda

2020.11.23.–2020.11.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Tojáskrém Kifli	Gyümölcs tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:207 ZS:3,8 TZS:1,6 FH:6 SZH:35,1 CK:9,5 SÓ:0,7	EN:220 ZS:6,6 TZS:3,6 FH:4,9 SZH:33,9 CK:8,1 SÓ:1	EN:178 ZS:3,9 TZS:2 FH:7 SZH:25,2 CK:16,2 SÓ:0,3	EN:201 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:8 SZH:33,8 CK:7,6 SÓ:0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Almalé 100%-os Bolognai sertés spagetti Reszelt sajt	Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény	Magyaros zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Cékla	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:625 ZS:22 TZS:5,3 FH:26,6 SZH:72,1 CK:7,5 SÓ:3,2	EN:502 ZS:21,8 TZS:7,4 FH:19 SZH:56,9 CK:30,5 SÓ:1,8	EN:402 ZS:12 TZS:2,2 FH:17,9 SZH:55,5 CK:13,7 SÓ:1,2	EN:358 ZS:17,5 TZS:4,1 FH:11,8 SZH:35,7 CK:4,5 SÓ:2,3	EN:699 ZS:24,5 TZS:5,1 FH:27,6 SZH:91,2 CK:7 SÓ:0,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:183 ZS:3,9 TZS:2,2 FH:7,3 SZH:28 CK:1,3 SÓ:1,1	EN:192 ZS:6,2 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,2	EN:265 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,8	EN:174 ZS:3 TZS:0,8 FH:7,4 SZH:26,4 CK:0,4 SÓ:1,1	EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	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. 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 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.

