

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nagykovács

Óvoda

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|  |   |  |   |   |                                     |                                     |
|--|---|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Félbarna kenyér                    | Gyümölcs tea<br>Mediterrán halkrém<br>Kifli                     | Tejeskávé<br>Briós   | Gyümölcs tea<br>Majonéz uborkás tojáskrém<br>Félbarna kenyér  | Gyümölcs tea<br>Olasz felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7                                    | <u>Allergének:</u><br>1,4,7,10,12                               | <u>Allergének:</u><br>1,3,6,7                                | <u>Allergének:</u><br>1,3,10,12                               | <u>Allergének:</u><br>1,6,12  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:307<br>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5<br>SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,1 | EN: 208<br>ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 6,9<br>SZH:34,4 CK: 8,9 SÓ: 0,7 | EN: 313<br>ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2<br>SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6 | EN: 207<br>ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,1<br>SZH:35,3 CK: 8,9 SÓ: 1 | EN: 223<br>ZS: 5,8 TZS: 1,7 FH: 6,3<br>SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 1,2      | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

EBÉD

|  |   |   |  |  |                                     |                                     |
|--|---|---|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Lencseleves<br>Sajtos tejfőlés tészta<br>Alma                    | Húsleves<br>Főtt sertés szelet<br>Gyümölcs mártás<br>Főtt burgonya fél adag | Köménymag leves<br>Pirított zsemle kocka<br>Tavaszi szárnyas rizses hús<br>Csemege uborka | Citromos kerti leves<br>Csirke fasírt<br>Kelkáposzta főzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Brokkoli krémleves<br>Leves gyöngy<br>Olaszos csirkemell<br>Burgonyapüré |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10                                 | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12  | <u>Allergének:</u><br>1,9,10  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,12   | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:511<br>ZS: 20,3 TZS: 9,1 FH: 20,9<br>SZH:52,6 CK:12,3 SÓ: 0,8 | EN: 379<br>ZS: 14,6 TZS: 4,8 FH: 15<br>SZH:43,7 CK: 11,3 SÓ: 0,1            | EN: 405<br>ZS: 13 TZS: 2 FH:18,1<br>SZH:53,5 CK: 3,1 SÓ: 2,3                              | EN: 470<br>ZS: 14 TZS: 2,6 FH: 23,2<br>SZH:58,9 CK: 1,8 SÓ: 2,9                        | EN: 429<br>ZS: 14,4 TZS: 5,1 FH: 23,8<br>SZH: 46,9 CK: 4,1 SÓ: 0,4       | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

|   |  |  |   |   |                                     |                                     |
|---|--|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóborka           | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek | Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika            | Sertés párizsi<br>Margarin<br>Szezámagos zsemle<br>Sörretek   | Vajas pogácsa<br>Mandarin   |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7                                 | <u>Allergének:</u><br>1,6                                      | <u>Allergének:</u><br>1,7                                    | <u>Allergének:</u><br>1,6,11                                  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7                                       | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:191<br>ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7<br>SZH:26,5 CK:1 SÓ: 1 | EN: 170<br>ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7<br>SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3  | EN: 182<br>ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH:7,5<br>SZH:27 CK: 1,3 SÓ: 0,9 | EN: 194<br>ZS: 6,2 TZS: 1,3 FH: 6,2<br>SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,1 | EN: 212<br>ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 5,1<br>SZH: 38,9 CK: 13,8 SÓ: 0,4 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a köznevelési munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

