

ÉTLAP

Nagykovács

Óvoda

2021.03.01.–2021.03.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Gyümölcs tea Tojáskrém Zsemle	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Kigyóborka	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3	EN: 220 ZS: 3,3 TZS: 1,4 FH: 6,1 SZH:38,3 CK: 9,1 SÓ: 0,8	EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6	EN: 220 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,6 SZH:34,6 CK: 8,2 SÓ: 1,2	EN: 198 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,2 SZH: 32,9 CK: 7,5 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros burgonyaleves Sertés pörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Újhagymás lencseleves Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag	Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó	Brokkoli krémleves Puffasztott kölesgolyó Grillfűszeres csirkemell Snidlinges rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:521 ZS: 21,8 TZS: 5,5 FH: 16,2 SZH:60,6 CK:15 SÓ: 2,5	EN: 474 ZS: 17,6 TZS: 4,8 FH: 18,5 SZH:59,4 CK: 10,5 SÓ: 0,9	EN: 349 ZS: 10,8 TZS: 2,7 FH:16,3 SZH:43,4 CK: 11,6 SÓ: 0,1	EN: 540 ZS: 19,8 TZS: 7,6 FH: 15,3 SZH:70,5 CK: 15,2 SÓ: 2,8	EN: 501 ZS: 13,9 TZS: 2,6 FH: 26,8 SZH: 66,6 CK: 7,1 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH:27,9 CK:1,3 SÓ: 1,1	EN: 170 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3	EN: 199 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH:6,3 SZH:28,7 CK: 1,2 SÓ: 1,1	EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 224 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,6 SZH: 34,7 CK: 18,7 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. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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) megtekinthető.