

ÉTLAP

Nagykovács

Óvoda

2022.01.24.–2022.01.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Zsemle	Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér	Fatörzs kifli Tej	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,1	EN: 218 ZS: 3,6 TZS: 1 FH: 7,4 SZH:37,2 CK: 7,8 SÓ: 1,2	EN: 202 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:7,7 SZH:34,6 CK: 7,7 SÓ: 0,9	EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6	EN: 216 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 34,7 CK: 8,4 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Legényfogó leves Káposztás kocka Mandarin	Zellerkrémleves Leves gyöngy Főtt sertés szelet Főtt burgonya fél adag Gyümölcsmártás	Daragaluska leves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Panírozott halrudacska Tartármártás Karottás rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:323 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 13,2 SZH:44,2 CK:3,4 SÓ: 0,7	EN: 507 ZS: 16 TZS: 3,6 FH: 19,2 SZH:69,2 CK: 18,8 SÓ: 0,3	EN: 404 ZS: 13,7 TZS: 4,8 FH:18,1 SZH:48,9 CK: 16,5 SÓ: 0,3	EN: 430 ZS: 18 TZS: 5,1 FH: 17,8 SZH:45,7 CK: 9 SÓ: 0,5	EN: 652 ZS: 28,4 TZS: 5 FH: 17 SZH: 78,5 CK: 20,2 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Kápia paprika	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Sajtkrém Zöldpaprika Magvas zsemle	Epres joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:200 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 0,9	EN: 175 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:26,7 CK: 0,9 SÓ: 0,9	EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH:6,3 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 215 ZS: 5,8 TZS: 2,1 FH: 9,6 SZH:30,9 CK: 1 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 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.