

Nagykovácsi

Normál étrend - Óvodás

2022.09.05.–2022.09.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 206 ZS: 3,8 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH:34,6 CK: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 314 ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH:10,2 SZH:47 CK: 26,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 2,7 TZS: 1,6 FH: 8,1 SZH:34,8 CK: 7,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 232 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH: 34,8 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:533 ZS: 15,8 TZS: 3,4 FH: 20,9 SZH:72,9 CK:10 SÓ: 1,4</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 501 ZS: 19,1 TZS: 4,2 FH: 17,9 SZH:61,7 CK: 13,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 467 ZS: 22,1 TZS: 5 FH:16,1 SZH:49,8 CK: 2,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN: 556 ZS: 17,2 TZS: 1,9 FH: 17,1 SZH:79,3 CK: 24,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 558 ZS: 24,5 TZS: 8,7 FH: 19,3 SZH: 62,2 CK: 2 SÓ: 0,3</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:212 ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7 SZH:30,1 CK:0,7 SÓ: 1</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 191 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,6 SZH:27,4 CK: 1 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,9 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Nyári turista Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 5,9 TZS: 2,1 FH: 5,7 SZH:28,5 CK: 1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajtszelet Zöldpaprika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,6 SZH: 26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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 étkezéstétést 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.

Nagykovács

Normál étrend - Óvodás

2022.09.12.–2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós kalács	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Margarin Kifli	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,6	EN: 205 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH:33,3 CK: 8 SÓ: 0,8	EN: 223 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:33,6 CK: 7,7 SÓ: 1,2	EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	EN: 210 ZS: 3,8 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 35,4 CK: 8 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya	Fahéjas almaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs	Csirkeraгуeves Morzsás nudli Gyümölcsöntet	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymaglevés Píritott zsemlecocka Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:579 ZS: 29,2 TZS: 9,7 FH: 16,5 SZH:56,1 CK:4,9 SÓ: 1,8	EN: 464 ZS: 13,2 TZS: 3,8 FH: 18,1 SZH:66,9 CK: 16 SÓ: 0,4	EN: 550 ZS: 7,6 TZS: 0,8 FH:21,7 SZH:78 CK: 7,7 SÓ: 1,6	EN: 410 ZS: 11,5 TZS: 3,5 FH: 22,9 SZH:52,8 CK: 5,1 SÓ: 1	EN: 623 ZS: 21,9 TZS: 3,6 FH: 23,3 SZH: 82,1 CK: 4,6 SÓ: 0,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Rozsos kifli Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Padlizsánkrém Félbarna kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 3,4 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH:30,5 CK:1,4 SÓ: 0,6	EN: 198 ZS: 6,7 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 155 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH:4 SZH:29,2 CK: 1,4 SÓ: 1	EN: 201 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,2 SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	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. 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézésedet kérjük, megértésed 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.

Nagykovács

Normál étrend - Óvodás

2022.09.26.–2022.10.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 239 ZS: 6 TZS: 2 FH: 7 SZH:37,4 CK: 8 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Margarin Trappista sajtzelet Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 243 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH:8,5 SZH:33,8 CK: 7,5 SÓ: 1,1	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 242 ZS: 6,4 TZS: 2,1 FH: 6,8 SZH: 37,3 CK: 7,8 SÓ: 1,2		
EBÉD	Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:514 ZS: 19,7 TZS: 5,6 FH: 17 SZH:64,8 CK:9,3 SÓ: 0,4	Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 471 ZS: 19,1 TZS: 6,1 FH: 17,8 SZH:55,4 CK: 8,7 SÓ: 0,8	Gulyásleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 623 ZS: 17,7 TZS: 4 FH:20,3 SZH:92,8 CK: 18,4 SÓ: 0,5	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgabarackfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 522 ZS: 21 TZS: 5,8 FH: 20,4 SZH:54,7 CK: 1,8 SÓ: 2	Csontleves Temesvári sertésragu Pritaminos rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 467 ZS: 19 TZS: 6 FH: 16 SZH: 54,3 CK: 8,6 SÓ: 1,9		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:196 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,6 SZH:27 CK:0,4 SÓ: 1	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 192 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:26,7 CK: 1 SÓ: 1	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 203 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:6,2 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Zsemle Margarin Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 7 SZH:30,9 CK: 0,9 SÓ: 1,2	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.