

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Encs

Óvoda

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 3,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:38,5 CK: 8,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,5 TZS: 1,2 FH:7,7 SZH:37,8 CK: 8,6 SÓ: 0,85</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 7,2 SZH:35,2 CK: 23,1 SÓ: 0,31</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 33,8 CK: 7,8 SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Magyaros burgonyaleves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:370 ZS: 17,1 TZS: 4,5 FH: 16,3 SZH:36,1 CK:9 SÓ: 1,19</p>	<p>Palócleves Boci szelet Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 544 ZS: 22,7 TZS: 6,5 FH: 20,1 SZH:62,1 CK: 10,3 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsleves Sertés brassói Tepsis burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 405 ZS: 14,3 TZS: 4,4 FH:13,2 SZH:51 CK: 4,5 SÓ: 2,89</p>	<p>Lebbencsleves Sertésvagdalt Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 24 TZS: 6,8 FH: 25,5 SZH:69,9 CK: 10,5 SÓ: 1,08</p>	<p>Tojásleves Rántott karfiol Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 450 ZS: 16,9 TZS: 5,8 FH: 13,5 SZH: 59,5 CK: 21,4 SÓ: 1,11</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:204 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7,2 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,87</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 5,8 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,28</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 133 ZS: 0,4 TZS: 0 FH:4 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 0,87</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 7,6 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, magátesedat 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.