

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Encs

Óvoda

2024. 11. 11.–2024. 11. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaó Kakaós csiga  Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS: 14 SZH:37,9 TZS: 8 CK:20,4 FH: 9,6 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vajas pogácsa  Allergének: 1,3,7 EN: 197 ZS: 3,4 SZH:36,5 TZS: 1,6 CK: 11,4 FH: 4,4 SÓ: 0,35	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  Allergének: 1,7 EN: 200 ZS: 2,9 SZH:34 TZS: 1,6 CK: 8,8 FH:7,8 SÓ: 0,78	Tej Dzsungel gabonapehely  Allergének: 1,6,7 EN: 165 ZS: 3,4 SZH:25,2 TZS: 2,1 CK: 15,2 FH: 8,1 SÓ: 0,36	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  Allergének: 1,3,10,12 EN: 209 ZS: 3,9 SZH: 34,9 TZS: 0,8 CK: 8,9 FH: 5,6 SÓ: 0,93		
EBÉD	Zöldség leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  Allergének: 1,7,9,10 EN:495 ZS: 17,2 SZH:62,6 TZS: 4,8 CK:9,3 FH: 20,8 SÓ: 1,42	Zöldborsóleves Mézes mustáros csirkemell Párolt rizs  Allergének: 1,3,9,12 EN: 426 ZS: 16,1 SZH:51,9 TZS: 3,9 CK: 21,4 FH: 15,6 SÓ: 1,26	Gyümölcsleves Dubarry csirkemell Tört burgonya Csalamádé  Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN: 653 ZS: 22,6 SZH:93,7 TZS: 3 CK: 29,7 FH:16,9 SÓ: 1,94	Daragaluska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte  Allergének: 1,3,9,12 EN: 556 ZS: 17,5 SZH:67,8 TZS: 4,7 CK: 4,2 FH: 23,9 SÓ: 1,64	Hamisgulyás Dejós guba Vanília öntet  Allergének: 1,3,9,12 EN: 551 ZS: 9,8 SZH: 81,4 TZS: 0,9 CK: 13,4 FH: 13 SÓ: 1,63		
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  Allergének: 1,7 EN:178 ZS: 4,7 SZH:27,2 TZS: 2,8 CK:1,5 FH: 5 SÓ: 0,88	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka  Allergének: 1,7 EN: 212 ZS: 8 SZH:25,9 TZS: 4,6 CK: 0,6 FH: 8,9 SÓ: 1,05	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika  Allergének: 1 EN: 198 ZS: 3,7 SZH:31,4 TZS: 1,1 CK: 1,4 FH:7,7 SÓ: 1,27	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  Allergének: 1,6,7 EN: 227 ZS: 8,5 SZH:30,6 TZS: 3,4 CK: 1,7 FH: 6,8 SÓ: 1,09	Kockasajt Kifli Alma  Allergének: 1,7 EN: 234 ZS: 6,6 SZH: 34,9 TZS: 4 CK: 9,1 FH: 7,4 SÓ: 1,16		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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 étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

