

Sándorfalva

Óvoda

2020.03.02. - 2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 229 ZS: 4,9    TZS: 2,6    FH: 8,5 SZH: 37,4    CK: 22    SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Körözött Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 240 ZS: 4,7    TZS: 2,5    FH: 9,7 SZH: 38,6    CK: 9,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 236 ZS: 8    TZS: 5    FH: 4,8 SZH: 36,4    CK: 7,9    SÓ: 1</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 284 ZS: 6,4    TZS: 2,7    FH: 10,1 SZH: 46,8    CK: 22,9    SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojás karika Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 204 ZS: 5,8    TZS: 2,6    FH: 6,3 SZH: 31,3    CK: 7,2    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	--	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tojásleves Leccsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 529 ZS: 18    TZS: 4,5    FH: 23,5 SZH: 65,2    CK: 15,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 508 ZS: 10,6    TZS: 2    FH: 32,2 SZH: 69,1    CK: 3,5    SÓ: 2,1</p>	<p>Sertésragu leves Túrós derelye Édes tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 582 ZS: 13,4    TZS: 4,1    FH: 22,4 SZH: 89,1    CK: 17,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldségleves Vagdalt pogácsa csirkehúsból Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 9</p> <p>EN: 514 ZS: 15,7    TZS: 2,7    FH: 29,9 SZH: 62    CK: 2,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Gyümölcsle 100 % Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 545 ZS: 17,9    TZS: 2,4    FH: 27,2 SZH: 66,7    CK: 5,3    SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	---	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 149 ZS: 6,4    TZS: 3,1    FH: 4,1 SZH: 18,7    CK: 0,2    SÓ: 0,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 248 ZS: 11,4    TZS: 6,1    FH: 11,3 SZH: 24,4    CK: 0,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 143 ZS: 4,8    TZS: 2,4    FH: 6,7 SZH: 18,6    CK: 0,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 203 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 6,4 SZH: 27    CK: 0,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Epres joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 1,9    TZS: 0,9    FH: 9,6 SZH: 53,1    CK: 18,5    SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	--	---	--	--

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sándorfalva

Óvoda

2020.03.09. - 2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 271 ZS: 6,9    TZS: 3,6    FH: 10,7 SZH: 41,1    CK: 16,3    SÓ: 0,6	EN: 204 ZS: 8,4    TZS: 1,9    FH: 6,2 SZH: 25,3    CK: 7,3    SÓ: 1,2	EN: 229 ZS: 10,3    TZS: 2,3    FH: 5,9 SZH: 27,9    CK: 7,8    SÓ: 0,9	EN: 264 ZS: 6,4    TZS: 2,7    FH: 10,1 SZH: 42    CK: 13,8    SÓ: 1	EN: 190 ZS: 6,7    TZS: 2,5    FH: 6,5 SZH: 25,6    CK: 7,2    SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztalesves Stroganoff csirkedicek* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol	Paradicsomleves Panírozott halrúd Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 571 ZS: 23,1    TZS: 6    FH: 22,4 SZH: 66,3    CK: 16,5    SÓ: 2,3	EN: 491 ZS: 14,3    TZS: 2,1    FH: 23,5 SZH: 63,6    CK: 3    SÓ: 2,1	EN: 484 ZS: 12,2    TZS: 5,4    FH: 19,8 SZH: 71,9    CK: 12,3    SÓ: 2,1	EN: 454 ZS: 19,6    TZS: 6,7    FH: 20 SZH: 45,4    CK: 3,8    SÓ: 2,1	EN: 580 ZS: 16,9    TZS: 2,8    FH: 26,3 SZH: 80    CK: 8,9    SÓ: 2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Pritaminpaprikás sajtkrém Szezámragos zsemle Póréhagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek	Sajtos rúd		
<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 7, 11	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 224 ZS: 8,9    TZS: 1,4    FH: 8,7 SZH: 26,6    CK: 0,1    SÓ: 0,7	EN: 210 ZS: 8,9    TZS: 3,7    FH: 4,7 SZH: 26,4    CK: 0,9    SÓ: 0,7	EN: 227 ZS: 10,3    TZS: 2,8    FH: 7,5 SZH: 26,1    CK: 0,2    SÓ: 1,3	EN: 258 ZS: 12    TZS: 6,3    FH: 12,5 SZH: 24,7    CK: 0,1    SÓ: 1,2	EN: 201 ZS: 5,1    TZS: 2    FH: 8 SZH: 30,2    CK: 0    SÓ: 0,3	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 keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sándorfalva

Óvoda

2020.03.16. - 2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Kenyér félbarna	Tea Tejfőlös túró Félbarna kenyér Póréhagyma	Tea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom	Tejeskávé Fonott kalács	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 260 ZS: 6,7    TZS: 2,7    FH: 10,2 SZH: 39,9    CK: 16    SÓ: 0,9	EN: 224 ZS: 5,8    TZS: 3,1    FH: 9,3 SZH: 33,4    CK: 7,2    SÓ: 1,2	EN: 263 ZS: 10,1    TZS: 0,9    FH: 9,1 SZH: 34,4    CK: 7,3    SÓ: 0,9	EN: 251 ZS: 5,6    TZS: 2,9    FH: 9,1 SZH: 40,6    CK: 19,7    SÓ: 0,5	EN: 183 ZS: 5,8    TZS: 2,6    FH: 6,7 SZH: 25,8    CK: 7,3    SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Karalábéleves Csikós pulykatokány Párolt rizs	Tarhonyaleves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves virslivel Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Gyümölcsle 100% Fűszeres csirkemell sajtmártással Sárgarépás rizs		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 473 ZS: 18,7    TZS: 4    FH: 18 SZH: 57,5    CK: 2,9    SÓ: 1,8	EN: 508 ZS: 14,8    TZS: 5    FH: 26,4 SZH: 58,8    CK: 21,1    SÓ: 2	EN: 587 ZS: 13,7    TZS: 2,8    FH: 21,1 SZH: 81    CK: 20,8    SÓ: 2,5	EN: 578 ZS: 24,4    TZS: 5,4    FH: 26,2 SZH: 60,5    CK: 6,3    SÓ: 2,5	EN: 584 ZS: 17,8    TZS: 4,2    FH: 31,9 SZH: 73    CK: 26,3    SÓ: 2,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Zsemle	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér	Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túródesszert Banán		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 5, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 205 ZS: 7,2    TZS: 3,1    FH: 5 SZH: 29    CK: 0,5    SÓ: 0,4	EN: 200 ZS: 7,4    TZS: 2,6    FH: 6,9 SZH: 26,1    CK: 0,2    SÓ: 1,3	EN: 248 ZS: 11,4    TZS: 6,1    FH: 11,3 SZH: 24,4    CK: 0,2    SÓ: 1,2	EN: 144 ZS: 4,8    TZS: 2,4    FH: 6,7 SZH: 18,7    CK: 0,3    SÓ: 1,4	EN: 324 ZS: 4,1    TZS: 3,5    FH: 3,9 SZH: 55,8    CK: 54,8    SÓ: 0,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Sándorfalva

Óvoda

2020.03.23. - 2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaó Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 288 ZS: 9,4    TZS: 4,8    FH: 10,3 SZH: 40,4    CK: 14,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 241 ZS: 6,4    TZS: 2,7    FH: 10,2 SZH: 36,2    CK: 13,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 174 ZS: 4,9    TZS: 2,3    FH: 4,5 SZH: 27,5    CK: 7,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 279 ZS: 9,8    TZS: 4,1    FH: 10,8 SZH: 36,8    CK: 16,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 186 ZS: 5,9    TZS: 1,8    FH: 5,9 SZH: 27,2    CK: 7,5    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Reszelt tésztaleves Pritaminpaprikás szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 531 ZS: 22,2    TZS: 2,9    FH: 22,5 SZH: 61    CK: 3,4    SÓ: 1,9</p>	<p>Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 513 ZS: 16,5    TZS: 4,9    FH: 18,4 SZH: 70,5    CK: 14,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 578 ZS: 11,9    TZS: 2,3    FH: 19,9 SZH: 95,5    CK: 28,7    SÓ: 1,6</p>	<p>Burgonyaleves Borsos pulykatokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 461 ZS: 16,4    TZS: 2,4    FH: 23,9 SZH: 53,8    CK: 4,5    SÓ: 2</p>	<p>Panírozott halrúd Burgonyapüré Csemege uborka Csokis puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14</p> <p>EN: 559 ZS: 16,7    TZS: 2,3    FH: 16,3 SZH: 84,5    CK: 25,9    SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 189 ZS: 8,7    TZS: 1,4    FH: 8,5 SZH: 18,5    CK: 0,2    SÓ: 0,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 11</p> <p>EN: 230 ZS: 11,1    TZS: 3,7    FH: 6,9 SZH: 24,5    CK: 0,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 265 ZS: 11,9    TZS: 6,5    FH: 12,3 SZH: 27,1    CK: 0,2    SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 188 ZS: 7,4    TZS: 1,8    FH: 6,1 SZH: 24    CK: 0,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Kocka sajt Kifli Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 274 ZS: 7,6    TZS: 4,5    FH: 7,6 SZH: 41,5    CK: 12,8    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sándorfalva

Óvoda

2020.03.30. - 2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 7

Allergének:  
1, 7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 284  
ZS: 6,4 TZS: 2,7 FH: 10,1  
SZH: 46,8 CK: 22,9 SÓ: 1

EN: 176  
ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 8,9  
SZH: 26,7 CK: 7,5 SÓ: 0,7

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebenceles  
Paprikás szárnyas  
aprópecsenye  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Húsgaluska leves  
Burgonyás tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 12

Allergének:  
1, 3, 9, 12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 462  
ZS: 14 TZS: 2,3 FH: 22,3  
SZH: 59,3 CK: 16,1 SÓ: 2,1

EN: 577  
ZS: 17,8 TZS: 4,8 FH: 19,8  
SZH: 82,6 CK: 2,9 SÓ: 2,5

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Kifli  
Kaliforniai paprika

Csirkemell sonka  
Margarin  
Retek  
Zsemle

Allergének:  
1, 7

Allergének:  
1, 7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 238  
ZS: 9 TZS: 5,6 FH: 5,2  
SZH: 33,5 CK: 2,8 SÓ: 0,8

EN: 198  
ZS: 7,4 TZS: 1,9 FH: 6,4  
SZH: 26,2 CK: 0,2 SÓ: 1,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.