

SZEKSZÁRD

Óvoda

2020.03.02. – 2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 348 ZS: 8 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 58,2 CK: 36,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 204 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 7,9 SZH: 36,3 CK: 8,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 274 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH: 51,2 CK: 16,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,7 SZH: 47,5 CK: 20,4 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 339 ZS: 8,8 TZS: 2,6 FH: 12,6 SZH: 47,7 CK: 13,8 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 505 ZS: 17,2 TZS: 2,5 FH: 23,5 SZH: 62 CK: 15,9 SÓ: 2</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 468 ZS: 11 TZS: 1,1 FH: 23,6 SZH: 63,7 CK: 2,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Édes tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 600 ZS: 12 TZS: 3,6 FH: 19,6 SZH: 98,5 CK: 18,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Tejfölös zellerleves Szezámagos szárnyas húsróló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 11</p> <p>EN: 595 ZS: 11 TZS: 2 FH: 31,3 SZH: 88,9 CK: 1,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Limonádé Dínó szelet Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 12</p> <p>EN: 490 ZS: 11,8 TZS: 1,9 FH: 14,1 SZH: 76,5 CK: 30,3 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 145 ZS: 2,8 TZS: 1,3 FH: 5,5 SZH: 24,8 CK: 0,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Edami sajt szelet Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 279 ZS: 11,4 TZS: 1,4 FH: 12,1 SZH: 30,3 CK: 2,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 166 ZS: 4,1 TZS: 1,3 FH: 7,7 SZH: 24,8 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 8,3 SZH: 36,7 CK: 1,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 259 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 7,3 SZH: 45,5 CK: 16,8 SÓ: 0,5</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 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 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.

SZEKSZÁRD
Óvoda
2020.03.09. – 2020.03.15.
hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
szombat
vasárnap
TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonézos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 3, 10	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 268 ZS: 6,9 TZS: 3,4 FH: 9,9 SZH: 40,3 CK: 15,5 SÓ: 0,6	EN: 236 ZS: 6,8 TZS: 2,2 FH: 6,7 SZH: 37,4 CK: 13,3 SÓ: 1,2	EN: 246 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH: 40,6 CK: 15,6 SÓ: 1,2	EN: 206 ZS: 4,3 TZS: 2 FH: 7,7 SZH: 33,2 CK: 19,7 SÓ: 0,4	EN: 197 ZS: 4,4 TZS: 0 FH: 6,8 SZH: 32,6 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkecsíkok* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tésztá Alma	Csontleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott halrudak Snidlinges burgonya Majonézos tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 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: 470 ZS: 12,2 TZS: 3,6 FH: 23,4 SZH: 64,2 CK: 8,6 SÓ: 3	EN: 453 ZS: 13,3 TZS: 2,5 FH: 18,1 SZH: 60,3 CK: 2,4 SÓ: 1,9	EN: 520 ZS: 16 TZS: 8,3 FH: 22,3 SZH: 68,4 CK: 10,4 SÓ: 1,4	EN: 470 ZS: 12,8 TZS: 1,3 FH: 25,1 SZH: 59,7 CK: 10,3 SÓ: 2,8	EN: 537 ZS: 13,9 TZS: 2 FH: 15,6 SZH: 80,4 CK: 23,4 SÓ: 2,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Szezám-magos zsemle Kígyóborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajtszelet Margarin Kifli Retek	Kefir Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 11, 12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 225 ZS: 7,5 TZS: 3,1 FH: 7,2 SZH: 31,5 CK: 4 SÓ: 1	EN: 215 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 8,5 SZH: 36,2 CK: 2 SÓ: 1,3	EN: 259 ZS: 8,6 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 36,9 CK: 0,1 SÓ: 1,6	EN: 267 ZS: 10,4 TZS: 6 FH: 12,4 SZH: 30,7 CK: 2,9 SÓ: 1,2	EN: 210 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 9,3 SZH: 36,6 CK: 5,6 SÓ: 1,3	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 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.

SZEKSZÁRD

Óvoda

2020.03.16. – 2020.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7</p> <p>EN: 319 ZS: 9,5 TZS: 5,3 FH: 10,3 SZH: 47,9 CK: 21,2 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 232 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 15,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 7, 8, 12</p> <p>EN: 234 ZS: 2,7 TZS: 1,3 FH: 7,6 SZH: 44,4 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 200 ZS: 4,4 TZS: 5 FH: 7,4 SZH: 78,6 CK: 22 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 338 ZS: 8,8 TZS: 2,6 FH: 12,5 SZH: 47,5 CK: 13,3 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös karalábéleves Csíkos szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 450 ZS: 13,3 TZS: 2,8 FH: 19,9 SZH: 59,1 CK: 2,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 460 ZS: 10,6 TZS: 3,1 FH: 21,4 SZH: 65,3 CK: 10,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12</p> <p>EN: 581 ZS: 19,1 TZS: 3,2 FH: 16,6 SZH: 82,5 CK: 18,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 526 ZS: 14,9 TZS: 3,5 FH: 24,2 SZH: 67,4 CK: 6,4 SÓ: 3</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 493 ZS: 10,7 TZS: 4 FH: 28 SZH: 68,5 CK: 29,4 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 141 ZS: 4,5 TZS: 2,7 FH: 4,7 SZH: 24,9 CK: 3,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 6 TZS: 2 FH: 8,7 SZH: 36 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 230 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 12,5 SZH: 24,2 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 4,1 TZS: 1,3 FH: 8,1 SZH: 25,8 CK: 1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró Rudi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 137 ZS: 5,5 TZS: 0 FH: 4,8 SZH: 16,3 CK: 15,5 SÓ: 0</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 keresztiszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SZEKSZÁRD
Óvoda
2020.03.23. – 2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Natúr vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 346 ZS: 5,5 TZS: 3,9 FH: 12,8 SZH: 60,6 CK: 24,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,8 TZS: 2,6 FH: 10,5 SZH: 49,3 CK: 25,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 202 ZS: 4,8 TZS: 0,5 FH: 5,4 SZH: 34,1 CK: 8,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 248 ZS: 6,9 TZS: 2 FH: 11,5 SZH: 33,6 CK: 9,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 305 ZS: 6,3 TZS: 2 FH: 9,6 SZH: 49 CK: 14,3 SÓ: 1,1</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 Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 545 ZS: 17,9 TZS: 2,8 FH: 22,6 SZH: 67,3 CK: 3,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Tejfölös karfiolleves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 599 ZS: 17,1 TZS: 4,9 FH: 20 SZH: 85,7 CK: 20 SÓ: 2,8</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 540 ZS: 10,9 TZS: 2,4 FH: 19,5 SZH: 87,8 CK: 32,8 SÓ: 2</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Lentéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 598 ZS: 15 TZS: 3,1 FH: 33,9 SZH: 72,7 CK: 1,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Rántott halrudak Burgonyapüré Csemegeuborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10, 12</p> <p>EN: 468 ZS: 11,9 TZS: 3,9 FH: 16,9 SZH: 68,9 CK: 20,3 SÓ: 2,5</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 Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 190 ZS: 6,7 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH: 25,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 11</p> <p>EN: 232 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 9,3 SZH: 35,1 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 298 ZS: 9,5 TZS: 5,3 FH: 14,9 SZH: 38,3 CK: 1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 195 ZS: 6,5 TZS: 0,6 FH: 6,7 SZH: 27,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,3 TZS: 2,6 FH: 5,5 SZH: 31,5 CK: 3 SÓ: 0,6</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. Glutén tartalmozó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 kizsoltgálást 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) megtekinthető.

SZEKSZÁRD
Óvoda
2020.03.30. – 2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,7 SZH: 47,5 CK: 20,4 SÓ: 1	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 218 ZS: 3 TZS: 1,5 FH: 8,4 SZH: 38,6 CK: 14,4 SÓ: 0,8	Tejeskávé Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 313 ZS: 8 TZS: 2,4 FH: 10,5 SZH: 49,3 CK: 26,3 SÓ: 0,6	Tej Vajkrém Kifli Sárgarépa karika <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 275 ZS: 6,5 TZS: 4,1 FH: 10,9 SZH: 41,8 CK: 12,9 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 317 ZS: 8,8 TZS: 2,6 FH: 12,6 SZH: 41,9 CK: 8,8 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7, 12 EN: 523 ZS: 16,8 TZS: 2,4 FH: 24 SZH: 64,9 CK: 9,1 SÓ: 2	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 494 ZS: 12,6 TZS: 3,5 FH: 18,4 SZH: 72,6 CK: 7,1 SÓ: 1,7	Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 460 ZS: 11,6 TZS: 1,7 FH: 23,8 SZH: 59,4 CK: 8,7 SÓ: 1	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12 EN: 467 ZS: 9,8 TZS: 0,5 FH: 23 SZH: 68,4 CK: 1,7 SÓ: 3	Brokkoli krémleves Pirított magvakkal Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 10, 11 EN: 459 ZS: 11,4 TZS: 1,7 FH: 23,9 SZH: 56,5 CK: 4,6 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 213 ZS: 5,3 TZS: 3,1 FH: 6,4 SZH: 33,8 CK: 5,8 SÓ: 1	Párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 6,4 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH: 37 CK: 0,6 SÓ: 1,5	Edami sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 250 ZS: 10,8 TZS: 0,6 FH: 12,8 SZH: 24,9 CK: 0,4 SÓ: 0,7	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 167 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,2 SÓ: 1,2	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 259 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 7,3 SZH: 45,5 CK: 16,8 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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) megtekinthető.