

NAGYKOVÁCSI

Bölcsőde

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vanília tej Kuglóf	Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom	Tej Szilva extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:224 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 5,9 SZH:35,1 CK:16,6 SÓ: 0,4	EN: 200 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 26,2 CK: 4,9 SÓ: 0,8	EN: 202 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 35,2 CK: 5,3 SÓ: 0,8	EN: 206 ZS: 5,6 TZS: 2,9 FH: 6 SZH: 32,3 CK: 12 SÓ:0,6	EN: 214 ZS: 6,8 TZS: 3 FH: 7,9 SZH: 26,3 CK: 4,9 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Narancs	Barackbefőtt	Alma	Körte befőtt	Gyümölcskompót Darált magvak		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:41 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:8,5 CK:8,5 SÓ: 0	EN: 22 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 5,8 CK: 5,3 SÓ: 0	EN: 19 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 4,2 CK: 4,2 SÓ: 0	EN: 13 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,1 SZH: 3,4 CK: 3,4 SÓ:0	EN: 71 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 2 SZH: 10,7 CK: 4,3 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lecsós pulyka ragu Párolt rizs	Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék	Sertés raguleves Túrós derelye Vanília tejföl	Húsgombóc Snidlinges zellermártás Főtt burgonya	Sertéshúsos csőben sült zöldségek		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:293 ZS: 11,7 TZS: 2,3 FH: 12,2 SZH:34,7 CK:1,6 SÓ: 0,4	EN: 272 ZS: 10,4 TZS: 2,3 FH: 12,6 SZH: 28,2 CK: 1 SÓ: 0,1	EN: 423 ZS: 10,6 TZS: 3,7 FH: 15,1 SZH: 63,9 CK: 9,1 SÓ: 1,3	EN: 299 ZS: 10,9 TZS: 3,1 FH: 12,2 SZH: 35,1 CK: 1,1 SÓ:0,2	EN: 294 ZS: 17,7 TZS: 6,6 FH: 15,2 SZH: 16,9 CK: 1,7 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka	Edami sajt Margarin Kifli Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:135 ZS: 3,3 TZS: 1,8 FH: 3,5 SZH:21,8 CK:0,6 SÓ: 0,8	EN: 218 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,8 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ: 1	EN: 136 ZS: 3,2 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH: 21,7 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 202 ZS: 4,8 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ:1,1	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	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 keresztzennyezéssel 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. Csillagfürt; 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.

NAGYKOVÁCSI

Bölcsőde

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Briós	Tej Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répagasáb	Tej Gabonapehely	Tej Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:223 ZS: 6,8 TZS: 4 FH: 7,3 SZH:33,2 CK:9 SÓ:0,5	EN: 202 ZS: 6,7 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH: 26,1 CK: 4,9 SÓ: 1,2	EN: 167 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 4,4 SZH: 27,7 CK: 5,6 SÓ: 0,7	EN: 115 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 3,9 SZH: 16,7 CK: 10 SÓ:0,1	EN: 197 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 7,4 SZH: 26,6 CK: 5,8 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Kivi	Gyümölcskompót	Alma	Banán	Gyümölcskompót		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:6,8 CK:6,8 SÓ: 0	EN: 27 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 5,9 CK: 2 SÓ: 0	EN: 19 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 4,2 CK: 4,2 SÓ: 0	EN: 63 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 14,5 CK: 14,5 SÓ:0,1	EN: 27 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 5,9 CK: 2 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Székelykáposzta	Rakott cukkini	Csirkeraguleves Sajtos tejfölös tészta	Sertés pörkölt Finomfőzelék	Panírozott halrudacska Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS: 15,1 TZS: 4,7 FH: 9,3 SZH:8,2 CK:2 SÓ: 2,9	EN: 252 ZS: 12,5 TZS: 4,7 FH: 10,1 SZH: 21,4 CK: 1,4 SÓ: 0,3	EN: 371 ZS: 15,1 TZS: 6,1 FH: 17,7 SZH: 38,4 CK: 2,1 SÓ: 0,6	EN: 267 ZS: 14,9 TZS: 3,9 FH: 10,9 SZH: 21,1 CK: 8,3 SÓ:0,2	EN: 316 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 11,2 SZH: 39 CK: 1,9 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Csirkemájkrém Kifli Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Zsemle Póréhagyma	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajtszelet Margarin Kifli Retek	Kefir Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH: 5,5 SZH:27,7 CK:1,3 SÓ: 0,6	EN: 186 ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH: 6,9 SZH: 31,6 CK: 1,2 SÓ: 0,8	EN: 188 ZS: 2,8 TZS: 0,6 FH: 7,2 SZH: 30,5 CK: 0,6 SÓ: 0,9	EN: 221 ZS: 8,1 TZS: 4,2 FH: 9,2 SZH: 27,1 CK: 1,2 SÓ:1,3	EN: 386 ZS: 8,4 TZS: 5,1 FH: 14,2 SZH: 63,7 CK: 8,8 SÓ: 1	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

NAGYKOVÁCSI

Bölcsőde

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:211 ZS: 6,1 TZS: 3,6 FH: 6,2 SZH:31,8 CK:10,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Túrókrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 156 ZS: 1,9 TZS: 1,1 FH: 6 SZH: 27,2 CK: 4,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 195 ZS: 2 TZS: 0,9 FH: 7,1 SZH: 35,1 CK: 5,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 227 ZS: 5,4 TZS: 3,2 FH: 5,9 SZH: 36,5 CK: 16 SÓ:0,4</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 213 ZS: 6,8 TZS: 3 FH: 7,9 SZH: 26,2 CK: 4,9 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	--	---	---	---

TÍZÓRAI

<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH:7 CK:7 SÓ: 0</p>	<p>Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 52 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH: 12 CK: 12 SÓ: 0</p>	<p>Natúr joghurt</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 86 ZS: 4,5 TZS: 2,9 FH: 4,5 SZH: 5,9 CK: 5,9 SÓ: 0</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 19 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 4,2 CK: 4,2 SÓ:0</p>	<p>Gyümölcskompót Darált magvak</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 71 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 2 SZH: 10,7 CK: 4,3 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

EBÉD

<p>Szárnyas vagdalt Sárgarépa főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:255 ZS: 10,8 TZS: 1,9 FH: 11,8 SZH:26,6 CK:5,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Főtt tojás Zöldborsófőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 207 ZS: 7,4 TZS: 1,8 FH: 9,7 SZH: 22,8 CK: 5,5 SÓ: 0,1</p>	<p>Húsgombóc Sóskamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 344 ZS: 12,2 TZS: 3,4 FH: 12 SZH: 42,7 CK: 8 SÓ: 0</p>	<p>Máj felfújt Karáalbé főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 191 ZS: 7,5 TZS: 1,6 FH: 9 SZH: 20,8 CK: 3,5 SÓ:0,4</p>	<p>Grillfűszeres csirkemell Burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 266 ZS: 8,8 TZS: 1,9 FH: 16,2 SZH: 26,5 CK: 1,2 SÓ: 0,7</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 Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:169 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 4,9 SZH:27,5 CK:1,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 201 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 6,2 SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 191 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 7,8 SZH: 21,8 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 139 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH: 5,5 SZH: 21,4 CK: 0,4 SÓ:1</p>	<p>Póréhagymás túrókrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 169 ZS: 2,5 TZS: 1,3 FH: 7,2 SZH: 27,9 CK: 1,1 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 keresztzennyezéssel 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 étkezéstést 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.

NAGYKOVÁCSI

Bölcsőde

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:267 ZS: 6,3 TZS: 3,8 FH: 7,9 SZH:40,9 CK:11,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 5,3 TZS: 2,6 FH: 6 SZH: 33,4 CK: 13,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 217 ZS: 8,3 TZS: 2,6 FH: 6 SZH: 26,5 CK: 5,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 221 ZS: 6,3 TZS: 3,6 FH: 7,1 SZH: 33,2 CK: 8,9 SÓ:0,5</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 204 ZS: 5,5 TZS: 3 FH: 7,4 SZH: 27,2 CK: 6 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>
--	---	--	---	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH:7 CK:7 SÓ: 0</p>	<p>Kivi</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 6,8 CK: 6,8 SÓ: 0</p>	<p>Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 27 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 5,9 CK: 2 SÓ: 0</p>	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 63 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 14,5 CK: 14,5 SÓ:0,1</p>	<p>Ananász befőtt</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 28 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 6,8 CK: 6,8 SÓ: 0</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>Csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:204 ZS: 9,5 TZS: 2,2 FH: 11,8 SZH:16,4 CK:4,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 259 ZS: 10,9 TZS: 2,8 FH: 9,9 SZH: 28,7 CK: 7,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Rakott sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 12,7 TZS: 4,3 FH: 10,3 SZH: 26,2 CK: 1,3 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyros csirkescikok Brokkoli főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 177 ZS: 9,7 TZS: 1,8 FH: 13 SZH: 8,9 CK: 2,4 SÓ:0,2</p>	<p>Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 287 ZS: 9,4 TZS: 2 FH: 10,9 SZH: 36,6 CK: 3,1 SÓ: 1,2</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>Szárnys májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:128 ZS: 1,9 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:21,9 CK:0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 160 ZS: 4,7 TZS: 1,3 FH: 5,1 SZH: 22 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Sörrettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 156 ZS: 5 TZS: 1,6 FH: 4,8 SZH: 21,9 CK: 0,3 SÓ:1,1</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</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. 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 étkezéstést 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.

NAGYKOVÁCSI

Bölcsőde

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Barack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS: 5,6 TZS: 2,9 FH: 6 SZH:32,2 CK:11,9 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 151 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 5,6 SZH: 25,3 CK: 4,3 SÓ: 0,6	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 233 ZS: 6,9 TZS: 3,7 FH: 6,5 SZH: 34,7 CK: 17,6 SÓ: 0,5	Tej Vajkrém Hosszú zsemle Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 258 ZS: 6,5 TZS: 4,1 FH: 8,9 SZH: 40,8 CK: 5 SÓ:1	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 209 ZS: 7 TZS: 3,1 FH: 8,1 SZH: 25,9 CK: 5 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	--	---	--	---	---	---

TÍZÓRAI

Alma <u>Allergének:</u> EN:31 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,4 SZH:7 CK:7 SÓ: 0	Gyümölcskompót <u>Allergének:</u> 12 EN: 27 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 5,9 CK: 2 SÓ: 0	Almalé 100%-os <u>Allergének:</u> EN: 45 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0 SZH: 11,1 CK: 11,1 SÓ: 0	Alma befőtt Korpvit keksz <u>Allergének:</u> 1 EN: 95 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 16,4 CK: 5,5 SÓ:0,2	Gyümölcskompót <u>Allergének:</u> 12 EN: 27 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2 SZH: 5,9 CK: 2 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	--	--	---	--	---	---

EBÉD

Csirkepörkölt Tökfőzelék <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS: 10,6 TZS: 2 FH: 10,6 SZH:20,4 CK:6,1 SÓ: 0,1	Sertés húsgombóc leves Tejbedara Gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 369 ZS: 13,1 TZS: 5,4 FH: 12,3 SZH: 46,9 CK: 22,4 SÓ: 0,3	Tojáslepeny Cékla főzelék <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 256 ZS: 9,2 TZS: 2 FH: 6,5 SZH: 14,2 CK: 6,1 SÓ: 0,3	Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 234 ZS: 10,1 TZS: 1,4 FH: 13,3 SZH: 21,5 CK: 0,1 SÓ:0,3	Lecsós sertés ragu Brokkoli főzelék <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 225 ZS: 14,2 TZS: 3,8 FH: 11,7 SZH: 12,1 CK: 2,9 SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	---	--	---	---	---

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:172 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 6,8 SZH:27,7 CK:1,7 SÓ: 0,7	Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 189 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 184 ZS: 7 TZS: 3,8 FH: 8,3 SZH: 21,5 CK: 0,3 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 138 ZS: 2,6 TZS: 0,6 FH: 5,5 SZH: 21,3 CK: 0,3 SÓ:1	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.