

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

DUNAHARASZTI

Óvoda

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:315  
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9  
SZH:50,5 CK:24,3 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,7,12

EN: 207  
ZS: 3,1 TZS: 1,6 FH: 7,9  
SZH:35,1 CK: 7,5 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

EN: 231  
ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8  
SZH:38,5 CK: 8,7 SÓ: 0,9

Tej  
Szilva extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 300  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5  
SZH:48,6 CK: 22,5 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,3,12

EN: 211  
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 6,1  
SZH: 34,2 CK: 7,6 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Leccsós pulyka ragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,3

EN:492  
ZS: 20,9 TZS: 3,6 FH: 18,1  
SZH:56,1 CK:10,3 SÓ: 1,5

Csontleves  
Fokhagymás csirkecsíkok  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 466  
ZS: 14,8 TZS: 3,2 FH: 19,3  
SZH:58 CK: 1,4 SÓ: 2,2

Sertés raguleves  
Túrós gombóc  
Vaníliás tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 704  
ZS: 19,3 TZS: 5,6 FH:21  
SZH:106,8 CK: 27 SÓ: 2,7

Zellerleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN: 542  
ZS: 11,8 TZS: 2 FH: 27,3  
SZH:74,7 CK: 1,6 SÓ: 3

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 480  
ZS: 8,2 TZS: 2,3 FH: 25  
SZH: 72,1 CK: 12,1 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 4,5  
SZH:26,3 CK:0,8 SÓ: 0,9

Edami sajt  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 245  
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1  
SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6

EN: 167  
ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH:6,8  
SZH:26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,2

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 196  
ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 6,6  
SZH:27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,1

Gyümölcs joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 225  
ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7  
SZH: 38,2 CK: 15,3 SÓ: 0,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DUNAHARASZTI

Óvoda

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 201 ZS: 4,7 SZH:33,1 TZS: 0,8 CK: 7,5 FH: 6,1 SÓ: 1,2	EN: 216 ZS: 4,3 SZH:36 TZS: 1 CK: 8,8 FH:5,5 SÓ: 0,9	EN: 178 ZS: 3,9 SZH:25,2 TZS: 2 CK: 16,2 FH: 7 SÓ: 0,3	EN: 199 ZS: 3,5 SZH: 34,7 TZS: 1,4 CK: 8,7 FH: 5,7 SÓ: 1,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi	Álföldi tésztaleves <b>Stroganoff csirkecsikok*</b> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <b>Majonézes tavaszi saláta*</b>		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:457 ZS: 22,3 SZH:44,2 TZS: 6,3 CK:11,8 FH: 16,4 SÓ: 4,4	EN: 498 ZS: 23,3 SZH:53 TZS: 4,3 CK: 1,1 FH: 17,4 SÓ: 1,5	EN: 509 ZS: 19,8 SZH:59,5 TZS: 8,5 CK: 9,7 FH:19 SÓ: 0,8	EN: 453 ZS: 17,2 SZH:52,6 TZS: 2,5 CK: 11,2 FH: 19,7 SÓ: 3,4	EN: 379 ZS: 11,7 SZH: 56,4 TZS: 2,7 CK: 15,2 FH: 7,6 SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájas Kifli Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Szezámmagos zsemle Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Kefir Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:200 ZS: 6,6 SZH:27,2 TZS: 0,2 CK:1,1 FH: 7 SÓ: 0,9	EN: 200 ZS: 5,3 SZH:29,8 TZS: 2,4 CK: 2,3 FH: 7,8 SÓ: 0,8	EN: 217 ZS: 7,1 SZH:29,8 TZS: 2,6 CK: 0,7 FH:6,7 SÓ: 1,1	EN: 230 ZS: 10,5 SZH:21,2 TZS: 5,9 CK: 0,3 FH: 10,9 SÓ: 1,8	EN: 386 ZS: 8,4 SZH: 63,7 TZS: 5,1 CK: 8,8 FH: 14,2 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

DUNAHARASZTI

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> 1,6,7,8</p> <p>EN:333 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,1 SZH:47,6    CK:21,2    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 7,9 SZH:35    CK: 7,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 217 ZS: 2,6    TZS: 1,3    FH:8 SZH:38,3    CK: 8,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,3    TZS: 3,4    FH: 9,6 SZH:49,5    CK: 23,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 210 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,2    CK: 7,6    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	--	--	---	---

EBÉD

<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:490 ZS: 22,4    TZS: 4,9    FH: 17,8 SZH:52,4    CK:0,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 487 ZS: 19,9    TZS: 5,4    FH: 18,8 SZH:50,7    CK: 7,7    SÓ: 1,9</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 539 ZS: 14    TZS: 3,1    FH:15,8 SZH:86    CK: 35,4    SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 486 ZS: 22    TZS: 4,8    FH: 18,8 SZH:49,5    CK: 4    SÓ: 3,3</p>	<p>Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 506 ZS: 18,1    TZS: 4,2    FH: 25,6 SZH: 58,9    CK: 19    SÓ: 1,1</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:159 ZS: 5,2    TZS: 2,9    FH: 4,6 SZH:21,7    CK:0,7    SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 212 ZS: 5,5    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH:30,5    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 10,4    TZS: 5,9    FH:10,7 SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 170 ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 7 SZH:26,7    CK: 0,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 113 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,8 SZH: 16    CK: 14,9    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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

DUNAHARASZTI

Óvoda

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:347 ZS: 8,2    TZS: 4,6    FH: 11,2 SZH:52    CK:22,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,6 SZH:51,2    CK: 26    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 5,6    TZS: 0,7    FH:3,9 SZH:34,2    CK: 8,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:37,7    CK: 13,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 3,5    TZS: 1,5    FH: 5,6 SZH: 34,9    CK: 8,7    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>Reszelt tészta leves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:497 ZS: 18,4    TZS: 2,9    FH: 19,1 SZH:53,9    CK:0,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Magyaros karfiol leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 401 ZS: 16,1    TZS: 3,9    FH: 14,6 SZH:47,5    CK: 12,4    SÓ: 0,3</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leve Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 485 ZS: 13,2    TZS: 2,5    FH:19,2 SZH:70,3    CK: 16,5    SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldséges burgonya leves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 13,7    TZS: 2,9    FH: 31,5 SZH:81,1    CK: 6,2    SÓ: 2,1</p>	<p>Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 534 ZS: 14,2    TZS: 4    FH: 19,3 SZH: 75,1    CK: 19,8    SÓ: 2,9</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4 SZH:25,9    CK:0,4    SÓ: 1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 216 ZS: 7,3    TZS: 2    FH: 7,2 SZH:28    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH:11,5 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6    TZS: 1,9    FH: 6,1 SZH:27,2    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</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. 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 kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

DUNAHARASZTI

Óvoda

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 3,4    TZS: 1,8    FH: 7,7 SZH:33,8    CK: 7,5    SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH:10,3 SZH:47,3    CK: 25,5    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 8,4    TZS: 4,7    FH: 10,9 SZH:37,8    CK: 10,8    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,4    CK: 7,6    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	---	---	---	---

EBÉD

<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:460 ZS: 16,9    TZS: 3,6    FH: 17,7 SZH:55,6    CK:8,5    SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 490 ZS: 18,2    TZS: 3,2    FH: 15,6 SZH:64,3    CK: 6,3    SÓ: 2,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 477 ZS: 17,8    TZS: 2,5    FH:19,3 SZH:58,6    CK: 7,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 447 ZS: 15,5    TZS: 2,1    FH: 21,8 SZH:52,3    CK: 0,5    SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Grillfűszeres csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,11</p> <p>EN: 431 ZS: 15,8    TZS: 2,5    FH: 27,5 SZH: 43,5    CK: 0,8    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:188 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 8 SZH:28    CK:2    SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6    TZS: 0,8    FH: 6,1 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 9,7    TZS: 5,6    FH:11,8 SZH:25,9    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 2,7    TZS: 0,6    FH: 7,1 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    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 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.