

Kecskemét

4x-i étkezés bölcsőde

2020. 03. 02.–2020. 03. 06.

REGGELI

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Vaníliás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:288 ZS: 9,3 TZS: 5,7 FH: 9,4 SZH: 40,0 CK: 19,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Petrezselymes túró Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 7,2 TZS: 4,5 FH: 11,8 SZH: 30,9 CK: 9,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos tea Tökmagkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 243 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 6,3 SZH: 37,1 CK: 3,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Extra dzsem Delma light margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 8,0 TZS: 4,6 FH: 9,9 SZH: 36,4 CK: 14,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Delma light margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 287 ZS: 10,7 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 31,4 CK: 9,2 SÓ: 1,0</p>		
TÍZÓRAI	<p>Alma Kockasajt</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:58 ZS: 3,7 TZS: 2,3 FH: 2,5 SZH: 4,1 CK: 4,0 SÓ: 0,5</p>	<p>Barack befőtt</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 36 ZS: 0,0 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 8,5 CK: 8,5 SÓ: 0,0</p>	<p>Narancs</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 16 ZS: 0,0 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 3,4 CK: 3,4 SÓ: 0,0</p>	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 42 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,5 SZH: 9,7 CK: 9,7 SÓ: 0,0</p>	<p>Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 33 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 8,0 CK: 8,0 SÓ: 0,0</p>		
EBÉD	<p>Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Uborka saláta (házi)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:334 ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 13,6 SZH: 50,0 CK: 2,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 296 ZS: 11,0 TZS: 2,3 FH: 13,2 SZH: 35,2 CK: 1,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Sertésragu leves Túrós derelye Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 413 ZS: 9,3 TZS: 3,1 FH: 18,2 SZH: 62,2 CK: 29,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Húsgombóc Snidlinges zellermártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 9,4 TZS: 3,5 FH: 9,8 SZH: 31,4 CK: 0,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Csöbentsült zöldségek sertéshússal Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 290 ZS: 11,8 TZS: 4,0 FH: 17,4 SZH: 26,6 CK: 2,9 SÓ: 0,9</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:183 ZS: 8,4 TZS: 0,1 FH: 4,3 SZH: 22,3 CK: 0,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Edámi sajt Delma light margarin Kifli Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 202 ZS: 7,0 TZS: 3,8 FH: 9,6 SZH: 25,5 CK: 1,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Delma light margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 143 ZS: 3,3 TZS: 1,2 FH: 5,3 SZH: 22,3 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Delma light margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 237 ZS: 6,3 TZS: 2,3 FH: 7,5 SZH: 36,5 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 kiszoigalást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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.

ÉTLAP

Kecskemét

4x-i étkezés bölcsőde

2020. 03. 09.–2020. 03. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Briós	Tej Baromfi párizsi Delma light margarin Félbarna kenyér	Őszibarack tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	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	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7		
EN:347 ZS: 9,4 TZS: 5,6 FH: 10,9 SZH: 50,1 CK: 17,1 SÓ: 0,7	EN: 277 ZS: 10,3 TZS: 5,1 FH: 11,1 SZH: 31,3 CK: 9,2 SÓ: 1,1	EN: 161 ZS: 3,5 TZS: 0,5 FH: 4,9 SZH: 26,1 CK: 3,9 SÓ: 0,8	EN: 202 ZS: 6,0 TZS: 3,9 FH: 7,1 SZH: 25,6 CK: 16,0 SÓ: 0,3	EN: 262 ZS: 8,4 TZS: 4,9 FH: 10,7 SZH: 31,3 CK: 10,1 SÓ: 1,1		

TÍZÓRAI

Korpvit keksz	Gyümölcskompót Háztartási keksz	Omlós keksz	Delma light margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Gyümölcskompót		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>		
EN:90 ZS: 2,6 TZS: 1,0 FH: 2,1 SZH: 13,9 CK: 0,9 SÓ: 0,2	EN: 114 ZS: 1,3 TZS: 0,5 FH: 2,0 SZH: 23,2 CK: 11,7 SÓ: 0,2	EN: 93 ZS: 3,3 TZS: 1,6 FH: 1,4 SZH: 14,0 CK: 4,2 SÓ: 0,1	EN: 125 ZS: 2,4 TZS: 0,7 FH: 3,3 SZH: 22,2 CK: 0,2 SÓ: 0,7	EN: 33 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 8,0 CK: 8,0 SÓ: 0,0		

EBÉD

Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott zöldbab	Csirkeraгу leves Sajtos-tejfőls makaróni	Sertéspörkölt Kerti zöldségfőzelék	Panírozott halrúd Snidlinges burgonya Tavaszi saláta (házi)		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14		
EN:269 ZS: 9,5 TZS: 2,4 FH: 14,3 SZH: 29,2 CK: 0,8 SÓ: 1,7	EN: 202 ZS: 10,6 TZS: 3,8 FH: 10,5 SZH: 18,4 CK: 1,1 SÓ: 0,2	EN: 351 ZS: 10,7 TZS: 4,7 FH: 17,5 SZH: 45,1 CK: 3,3 SÓ: 0,6	EN: 301 ZS: 9,3 TZS: 3,2 FH: 18,0 SZH: 34,4 CK: 12,7 SÓ: 0,4	EN: 255 ZS: 7,1 TZS: 0,7 FH: 10,1 SZH: 36,4 CK: 3,4 SÓ: 0,6		

UZSONNA

Csírke kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika	Sajtkrém pritaminpaprikával Zsemle Póréhagyma	Csirkemell sonka Delma light margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajt Delma light margarin Kifli Jégscapretek	Kefir Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7		
EN:138 ZS: 2,4 TZS: 0,7 FH: 5,2 SZH: 23,2 CK: 0,2 SÓ: 0,8	EN: 184 ZS: 1,8 TZS: 1,0 FH: 5,7 SZH: 32,9 CK: 0,2 SÓ: 0,9	EN: 195 ZS: 2,9 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 33,3 CK: 0,3 SÓ: 1,0	EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 10,0 SZH: 25,9 CK: 1,4 SÓ: 1,2	EN: 201 ZS: 4,8 TZS: 2,7 FH: 8,6 SZH: 30,8 CK: 7,0 SÓ: 0,7		

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 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.

Kecskemét

4x-i étkezés bölcsőde

2020. 03. 16.–2020. 03. 20.

REGGELI
TÍZÓRAI
EBÉD
UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Mogyoróskrém Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN:282 ZS: 9,0 TZS: 5,6 FH: 10,4 SZH: 36,3 CK: 14,5 SÓ: 1,0	Citromos tea Tejfőlés túró Félbarna kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 149 ZS: 2,0 TZS: 1,1 FH: 5,8 SZH: 25,9 CK: 4,3 SÓ: 0,6	Citromos tea Mediterrán vajkrémes halkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,4,6,7 EN: 215 ZS: 2,6 TZS: 1,2 FH: 9,0 SZH: 37,4 CK: 3,8 SÓ: 0,9	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 280 ZS: 6,5 TZS: 4,2 FH: 9,6 SZH: 41,3 CK: 21,8 SÓ: 0,2	Tej Főtt tojás Delma light margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 286 ZS: 10,7 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 31,3 CK: 9,2 SÓ: 1,0		
TÍZÓRAI	Alma Kockasajt <u>Allergének:</u> 7 EN:58 ZS: 3,7 TZS: 2,3 FH: 2,5 SZH: 4,1 CK: 4,0 SÓ: 0,5	Omlós keksz Banán <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8 EN: 135 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 1,9 SZH: 23,7 CK: 13,9 SÓ: 0,1	Banán <u>Allergének:</u> EN: 42 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,5 SZH: 9,7 CK: 9,7 SÓ: 0,0	Vaj Kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 197 ZS: 8,6 TZS: 6,1 FH: 4,4 SZH: 25,8 CK: 1,3 SÓ: 0,7	Gyümölcskompót <u>Allergének:</u> EN: 33 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 8,0 CK: 8,0 SÓ: 0,0		
EBÉD	Szárnyas vagdalt Sárgarépa-főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:316 ZS: 7,7 TZS: 2,4 FH: 14,8 SZH: 44,2 CK: 3,9 SÓ: 1,2	Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 353 ZS: 9,9 TZS: 1,8 FH: 14,3 SZH: 49,6 CK: 9,9 SÓ: 0,9	Húsgombóc Sóska mártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 401 ZS: 11,4 TZS: 4,3 FH: 15,0 SZH: 57,8 CK: 6,1 SÓ: 0,9	Májfelfújt csirkemájból Karatálé főzelék <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 262 ZS: 11,8 TZS: 2,9 FH: 11,7 SZH: 26,0 CK: 8,5 SÓ: 0,6	Majorannás csirkeragu Burgonyafőzelék <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 245 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 14,7 SZH: 34,9 CK: 1,4 SÓ: 0,3		
UZSONNA	Zöldfűszeres sajtkrém Kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:152 ZS: 2,0 TZS: 1,0 FH: 5,3 SZH: 26,0 CK: 1,3 SÓ: 1,0	Zalai felvágott Delma light margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 199 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 33,2 CK: 0,3 SÓ: 1,1	Trappista sajt Delma light margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 198 ZS: 8,0 TZS: 4,3 FH: 8,6 SZH: 22,0 CK: 0,2 SÓ: 1,1	Gépsonka Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 148 ZS: 3,6 TZS: 1,3 FH: 5,9 SZH: 21,7 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Lenmagos sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 156 ZS: 2,5 TZS: 0,9 FH: 5,8 SZH: 25,9 CK: 1,3 SÓ: 1,0		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 kiszerelését végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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.

Kecskemét

4x-i étkezés bölcsőde

2020. 03. 23.–2020. 03. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Kakaós tej Vajkrém natúr Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:363 ZS: 12,6 TZS: 8,2 FH: 12,1 SZH: 45,4 CK: 11,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 10,1 TZS: 4,6 FH: 9,3 SZH: 30,6 CK: 9,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz vajjal Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 318 ZS: 14,1 TZS: 10,1 FH: 9,9 SZH: 34,7 CK: 13,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 278 ZS: 8,6 TZS: 5,1 FH: 10,1 SZH: 36,7 CK: 14,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Csipkebogyó tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 158 ZS: 3,5 TZS: 0,5 FH: 4,9 SZH: 25,3 CK: 3,9 SÓ: 0,7</p>		
--	--	---	--	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:12 ZS: 0,2 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 2,8 CK: 2,8 SÓ: 0,0</p>	<p>Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 33 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 8,0 CK: 8,0 SÓ: 0,0</p>	<p>Natúr sajtkrém Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 180 ZS: 5,6 TZS: 3,0 FH: 6,4 SZH: 25,8 CK: 1,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Banán</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 42 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,5 SZH: 9,7 CK: 9,7 SÓ: 0,0</p>	<p>Ananász befőtt</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 26 ZS: 0,0 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 6,8 CK: 6,8 SÓ: 0,0</p>		
--	---	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:189 ZS: 6,8 TZS: 1,8 FH: 13,2 SZH: 21,5 CK: 3,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Rakott sárgarépa csirkehússal</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 8,5 TZS: 3,6 FH: 13,4 SZH: 20,2 CK: 2,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 345 ZS: 8,4 TZS: 2,7 FH: 11,9 SZH: 53,4 CK: 10,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Pirított csirkecsíkok Karfiolfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 252 ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH: 18,5 SZH: 30,5 CK: 2,5 SÓ: 1,0</p>	<p>Panírozott halrúd Burgonyapüré Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</p> <p>EN: 252 ZS: 7,7 TZS: 1,1 FH: 10,6 SZH: 33,5 CK: 1,8 SÓ: 1,2</p>		
--	---	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Csirke kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:138 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 5,6 SZH: 21,8 CK: 0,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Trappista sajt Delma light margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 257 ZS: 8,2 TZS: 4,4 FH: 10,6 SZH: 33,5 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Delma light margarin Félbarna kenyér Jégsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 160 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 5,1 SZH: 22,5 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Baromfi párizsi Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 158 ZS: 5,0 TZS: 1,4 FH: 5,9 SZH: 21,4 CK: 0,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 166 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 26,4 CK: 2,5 SÓ: 1,2</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 étkezésedet 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.

Kecskemét

4x-i étkezés bölcsőde

2020. 03. 30.–2020. 04. 03.

REGGELI
TÍZÓRAI
EBÉD
UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Extra dzsem Delma light margarin Fehér kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:271 ZS: 8,0 TZS: 4,6 FH: 9,9 SZH: 36,4 CK: 14,2 SÓ: 1,1	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 154 ZS: 3,0 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH: 25,0 CK: 4,0 SÓ: 0,8	Tejescsokoló Kuglóf <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 307 ZS: 9,1 TZS: 5,5 FH: 9,8 SZH: 42,4 CK: 22,6 SÓ: 0,6	Tej Vajkrém natúr Hosszú zsemle Sárgarépa karika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 360 ZS: 12,2 TZS: 7,9 FH: 11,6 SZH: 45,7 CK: 13,7 SÓ: 1,2	Tej Főtt tojás Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 290 ZS: 11,0 TZS: 4,6 FH: 12,5 SZH: 30,5 CK: 9,2 SÓ: 1,0		
TÍZÓRAI	Alma <u>Allergének:</u> EN:12 ZS: 0,2 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 2,8 CK: 2,8 SÓ: 0,0	Gyümölcskompót <u>Allergének:</u> EN: 33 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 8,0 CK: 8,0 SÓ: 0,0	Túrókrém Kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 149 ZS: 1,8 TZS: 0,6 FH: 6,6 SZH: 26,4 CK: 1,5 SÓ: 0,8	Húspástétom Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 112 ZS: 2,5 TZS: 1,0 FH: 3,8 SZH: 18,3 CK: 1,1 SÓ: 0,8	Gyümölcskompót <u>Allergének:</u> EN: 33 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,2 SZH: 8,0 CK: 8,0 SÓ: 0,0		
EBÉD	Csirkepörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:333 ZS: 9,1 TZS: 2,4 FH: 16,5 SZH: 45,1 CK: 7,1 SÓ: 0,8	Húsgombóc leves sertés Tejbedara Gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 449 ZS: 13,7 TZS: 6,8 FH: 15,3 SZH: 61,5 CK: 32,7 SÓ: 0,6	Tojáslepeny Céklafőzelék <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 252 ZS: 12,2 TZS: 2,5 FH: 8,7 SZH: 25,7 CK: 0,9 SÓ: 0,7	Szezámragus sertés roló Kelkáposzta főzelék <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 128 ZS: 4,6 TZS: 0,5 FH: 5,7 SZH: 15,4 CK: 0,1 SÓ: 0,1	Sertésragu Brokkoli főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 267 ZS: 6,4 TZS: 1,9 FH: 15,1 SZH: 35,2 CK: 3,3 SÓ: 0,8		
UZSONNA	Natúr sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:182 ZS: 5,6 TZS: 3,0 FH: 6,4 SZH: 26,0 CK: 1,3 SÓ: 0,9	Baromfi párizsi Delma light margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 211 ZS: 4,9 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 33,4 CK: 0,3 SÓ: 1,0	Edámi sajt Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 185 ZS: 7,1 TZS: 3,9 FH: 8,4 SZH: 22,0 CK: 0,2 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Delma light margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 136 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 21,8 CK: 0,2 SÓ: 1,0	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8		

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.