

# ÉTLAP

Nagykovácsi

Óvoda

2024. 03. 04.–2024. 03. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,6    CK:22,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 2,6    TZS: 1,5    FH: 8,2 SZH:35,2    CK: 7,6    SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6 SZH:32,8    CK: 7,6    SÓ: 0,84</p>	<p>Karamellás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 310 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:48,7    CK: 24,5    SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH: 33,2    CK: 7,5    SÓ: 1,22</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:456 ZS: 21,8    TZS: 5,8    FH: 18,4 SZH:43,7    CK:3,9    SÓ: 1,26</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 498 ZS: 14,8    TZS: 4,6    FH: 14,3 SZH:47,8    CK: 7,3    SÓ: 1,51</p>	<p>Csirke raguleves Mákos metélt Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 608 ZS: 20,5    TZS: 3    FH:27,8 SZH:108,6    CK: 39,6    SÓ: 2,05</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 603 ZS: 30,1    TZS: 5,2    FH: 19,3 SZH:64,5    CK: 5,2    SÓ: 1,92</p>	<p>Meggyleves Gránátos kocka Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 491 ZS: 16,5    TZS: 4,5    FH: 14,3 SZH: 65,9    CK: 26,5    SÓ: 2,41</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:195 ZS: 6,2    TZS: 0,2    FH: 6,5 SZH:26,9    CK:0,4    SÓ: 0,94</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH: 6,7 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,12</p>	<p>Eidami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 235 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH:9,8 SZH:31,4    CK: 0,6    SÓ: 1,12</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 7,1 SZH:28,1    CK: 0,9    SÓ: 1,14</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8    TZS: 1,9    FH: 3,3 SZH: 32    CK: 25    SÓ: 0,18</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Ráklék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szazsimmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A csökkés szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarizato: 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) megtekinthető.



GYERMELVI



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek meg!

Nagykovácsi

Óvoda

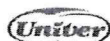
2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:271 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2 SZH:36    CK:15,4    SÓ: 0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 215 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 7,6 SZH:37,9    CK: 10,7    SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 198 ZS: 3,6    TZS: 1    FH:6,7 SZH:33,8    CK: 7,6    SÓ: 1,45</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6    TZS: 2,7    FH: 10,5 SZH:48,2    CK: 22,3    SÓ: 0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:465 ZS: 14,5    TZS: 3,6    FH: 11,9 SZH:42,6    CK:1,1    SÓ: 1,87</p>	<p>Tarhonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 451 ZS: 19,5    TZS: 7,5    FH: 17,4 SZH:34,6    CK: 3,2    SÓ: 3</p>	<p>Paradicsomleves Dinó szelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 457 ZS: 8,6    TZS: 0,9    FH:9,5 SZH:68,1    CK: 23,1    SÓ: 0,93</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 490 ZS: 19,8    TZS: 6    FH: 16,8 SZH:60,2    CK: 4,7    SÓ: 1,28</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH: 5 SZH:34,2    CK:7,9    SÓ: 1,04</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 5,7    TZS: 1,7    FH: 6,6 SZH:31,2    CK: 0,7    SÓ: 1,23</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,7    TZS: 4,2    FH:8,7 SZH:27    CK: 0,4    SÓ: 1,08</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,6 SZH:26,5    CK: 0,5    SÓ: 1,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



GYERMELYI



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

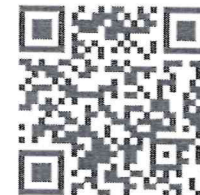
Nagykovácsci

Óvoda

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:231 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH:35    CK:9,3    SÓ: 1,15</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK: 26    SÓ: 1,13</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:48,8    CK: 23,4    SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 206 ZS: 4    TZS: 0,6    FH: 7,5 SZH:33,6    CK: 8,1    SÓ: 0,85</p>	<p>Gyümölcsstea ½ Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 211 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,4    CK: 7,6    SÓ: 0,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:458 ZS: 5,5    TZS: 2,4    FH: 18,3 SZH:50,1    CK:22,4    SÓ: 0,66</p>	<p>Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás ½ Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 521 ZS: 15,4    TZS: 2,7    FH: 19,3 SZH:73    CK: 21,6    SÓ: 1,65</p>	<p>Tojásleves Zöldséges rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 464 ZS: 15,8    TZS: 4    FH:14 SZH:65,7    CK: 25,1    SÓ: 1,16</p>	<p>Frankfurti leves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 603 ZS: 25,5    TZS: 8    FH: 21,9 SZH:110,3    CK: 16,7    SÓ: 2,38</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémeles Vegetáriánus bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 494 ZS: 14,3    TZS: 5,3    FH: 23,6 SZH: 64,5    CK: 9,7    SÓ: 1,07</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,5 SZH:26    CK:0,4    SÓ: 1,08</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 225 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 6,9 SZH:31    CK: 1,7    SÓ: 1,53</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 6,5    TZS: 2,3    FH:6,4 SZH:26,8    CK: 0,6    SÓ: 1,22</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 6,7    TZS: 3,4    FH: 5,5 SZH:30,9    CK: 1,2    SÓ: 0,93</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,1 SZH: 38,2    CK: 18,1    SÓ: 0,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztanyagok 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nagykovácsci

Óvoda

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:271 ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2 SZH:36    CK:15,4    SÓ: 0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 216 ZS: 3,3    TZS: 0,9    FH: 7,4 SZH:37,3    CK: 7,9    SÓ: 1,17</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3    TZS: 1,8    FH:7,8 SZH:33,8    CK: 7,7    SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacská tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:486 ZS: 17,3    TZS: 4,8    FH: 19,8 SZH:61,6    CK:7,5    SÓ: 1,39</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc ½ Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 468 ZS: 15,7    TZS: 3,8    FH: 16 SZH:62,9    CK: 19,8    SÓ: 1,74</p>	<p>Almás szilvakrémeles Panírozott halrúd Tartármártás Párolt rizs Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 602 ZS: 33,8    TZS: 9,4    FH:17,9 SZH:97,6    CK: 34,7    SÓ: 1,21</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</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 Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:191 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,7 SZH:26,5    CK:1    SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,5 SZH:27,3    CK: 0,4    SÓ: 1,33</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5    TZS: 2,1    FH:7 SZH:30,8    CK: 0,7    SÓ: 1,17</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Glutén 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkség szerinti ételapályoztatásért előre is elnézést kérjük, megárlésedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.