

ÉTLAP

Nagykovács

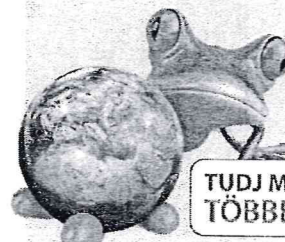
Dó

Óvoda

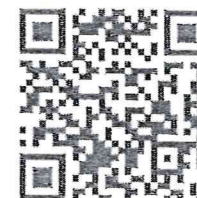
2024. 05. 06. – 2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:265 ZS:6,5 SZH:37,7 TZS:3,5 FH:9,9 SÓ:0,62	Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:223 ZS:2 SZH:41,7 TZS:1 FH:7,6 SÓ:0,65	Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:225 ZS:7 SZH:33 TZS:2,5 FH:6 SÓ:1,22	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS:5,4 SZH:52,1 TZS:2,4 FH:9,5 SÓ:1,2	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:203 ZS:3,4 SZH:34,6 TZS:0,7 FH:5,7 SÓ:0,91	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:499 ZS:20,7 SZH:60,1 TZS:6,2 FH:16,4 SÓ:0,7	Pikáns karfiolkrémleves Leves gyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:549 ZS:24,9 SZH:54,8 TZS:9,4 FH:25 SÓ:0,87	Gyümölcsleves Kukoricás csirkemell csíkok Petrezselymes burgonya Vitaminaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:459 ZS:2,9 SZH:63,1 TZS:0,4 FH:6,1 SÓ:0,4	Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:485 ZS:17,1 SZH:52,9 TZS:4,6 FH:22,8 SÓ:0,62	Paradicsomleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:600 ZS:11,5 SZH:115,5 TZS:1,6 FH:16,3 SÓ:0,83	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:174 ZS:4,6 SZH:26,6 TZS:2,8 FH:4,9 SÓ:0,88	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,6 EN:178 ZS:3,8 SZH:27,4 TZS:1,2 FH:7 SÓ:1,34	Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:238 ZS:7,7 SZH:30,8 TZS:4 FH:9,3 SÓ:1,13	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:5,5 SZH:30,6 TZS:1,8 FH:7,4 SÓ:0,7	Habospuding <u>Allergének:</u> 7 EN:163 ZS:6,6 SZH:27,9 TZS:2,1 FH:7 SÓ:0,15	<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 keresztaszennyeződéssel 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. Pulhatestűk. Kérjük, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elmondhatjuk, megérdemelt köszönettel. Tápanyagtartalom jelölés magyarszája: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (töltet zsír; 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 TÖBBSÉT!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

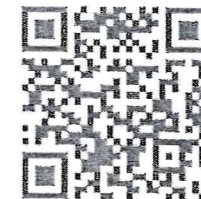
Nagykovács

Óvoda

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:300 ZS:5,4 SZH:48,6 TZS:2,4 CK:22,5 FH:9,5 SÓ:1,2	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:225 ZS:3,5 SZH:39,4 TZS:1,6 CK:9,2 FH:6,9 SÓ:0,95	Gyümölcs tea Tonhalkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN:211 ZS:2,5 SZH:37,5 TZS:1,2 CK:8,3 FH:7,7 SÓ:0,82	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:315 ZS:8,2 SZH:47,1 TZS:4,1 CK:25,4 FH:10,3 SÓ:0,73	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3 EN:212 ZS:4,6 SZH:33,5 TZS:1,4 CK:7,8 FH:6,2 SÓ:0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:462 ZS:16,9 SZH:33,6 TZS:4,5 CK:13,5 FH:15,7 SÓ:0,87	Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:538 ZS:23,8 SZH:55,5 TZS:6,5 CK:10,1 FH:17,5 SÓ:0,55	Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:452 ZS:11,9 SZH:65,4 TZS:5 CK:26,9 FH:11,7 SÓ:0,66	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Natúr sertés szelet Mexikói rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:455 ZS:15,3 SZH:55,2 TZS:4,7 CK:7,2 FH:22,4 SÓ:0,88	Lebbencsleves Sajtos-tejfölös tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:489 ZS:19,8 SZH:59,3 TZS:8 CK:18,7 FH:17,7 SÓ:0,72	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:213 ZS:6,2 SZH:30,2 TZS:0 CK:0,7 FH:7,1 SÓ:1,02	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:7 SZH:26 TZS:2,5 CK:0,5 FH:6,4 SÓ:1,18	Líbazsír Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:138 ZS:0,4 SZH:28,3 TZS:0 CK:1,2 FH:3,8 SÓ:0,85	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:201 ZS:7 SZH:26,6 TZS:2,5 CK:0,8 FH:6,2 SÓ:1,12	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:273 ZS:4,9 SZH:47,5 TZS:2,9 CK:19,1 FH:8,5 SÓ:0,68	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Halkfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szazámgyógyszert; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kizsolt vezető munkatársainknál Diétás étkezést biztosítottunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

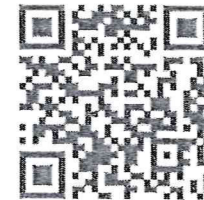
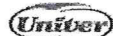
Nagykovácsai

Óvoda

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Allergének:</p> <p>EN: 178 ZS: 3,8 SZH: 25,4</p> <p>TZS: 2 CK: 16,4</p> <p>FH: 7 SÓ: 0,33</p>	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p>Allergének: 1,6,7</p> <p>EN: 178 ZS: 3,8 SZH: 25,4</p> <p>TZS: 2 CK: 16,4</p> <p>FH: 7 SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p>Allergének: 1,7,12</p> <p>EN: 223 ZS: 2 SZH: 41,7</p> <p>TZS: 1 CK: 12,5</p> <p>FH: 7,6 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Briós</p> <p>Allergének: 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 7,4 SZH: 57,1</p> <p>TZS: 3,9 CK: 27,2</p> <p>FH: 9,9 SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Allergének: 1,3,10,12</p> <p>EN: 200 ZS: 3,2 SZH: 34,6</p> <p>TZS: 0,7 CK: 8,6</p> <p>FH: 5,6 SÓ: 0,93</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 200 ZS: 3,2 SZH: 34,6</p> <p>TZS: 0,7 CK: 8,6</p> <p>FH: 5,6 SÓ: 0,93</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 200 ZS: 3,2 SZH: 34,6</p> <p>TZS: 0,7 CK: 8,6</p> <p>FH: 5,6 SÓ: 0,93</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p>Allergének:</p> <p>EN: 0 ZS: 0 SZH: 0</p>	<p>Fahéjas almaleves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p>Allergének: 1,7,10,12</p> <p>EN: 501 ZS: 18,8 SZH: 65,9</p> <p>TZS: 5,8 CK: 24,8</p> <p>FH: 15,8 SÓ: 0,34</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 454 ZS: 17,7 SZH: 47,6</p> <p>TZS: 5,3 CK: 5,4</p> <p>FH: 14,1 SÓ: 0,64</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Sajtos csirkeragu Rizibizi Alma</p> <p>Allergének: 1,3,7,9</p> <p>EN: 505 ZS: 16,3 SZH: 63,7</p> <p>TZS: 4,6 CK: 13,4</p> <p>FH: 22,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Lencseleves Túrós tészta Félbarna kenyér</p> <p>Allergének: 1,7,10</p> <p>EN: 539 ZS: 14,3 SZH: 77,8</p> <p>TZS: 4,9 CK: 15,7</p> <p>FH: 22,7 SÓ: 0,74</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 539 ZS: 14,3 SZH: 77,8</p> <p>TZS: 4,9 CK: 15,7</p> <p>FH: 22,7 SÓ: 0,74</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 539 ZS: 14,3 SZH: 77,8</p> <p>TZS: 4,9 CK: 15,7</p> <p>FH: 22,7 SÓ: 0,74</p>
UZSONNA	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,8 SZH: 26,1</p> <p>TZS: 4,2 CK: 0,4</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,22</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,8 SZH: 26,1</p> <p>TZS: 4,2 CK: 0,4</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,22</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 199 ZS: 6,8 SZH: 27,1</p> <p>TZS: 2,4 CK: 0,5</p> <p>FH: 6,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 201 ZS: 6,8 SZH: 26,8</p> <p>TZS: 2,4 CK: 0,4</p> <p>FH: 6,6 SÓ: 1,18</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 4 CK: 2,1</p> <p>FH: 7 SÓ: 1,15</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 4 CK: 2,1</p> <p>FH: 7 SÓ: 1,15</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 4 CK: 2,1</p> <p>FH: 7 SÓ: 1,15</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákképző; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszerelési és tápanyagtartalmáról. A diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételválogatásért előre is előzetes értesítést kérjük, megőrzésedet köszönjük. Tápanyagtartalom Jelfőzés 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 receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HŰSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátok Magyarországa

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Nagykovács

Óvoda

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás:tej Foszlós:kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:314 ZS: 8,2 SZH:47 TZS: 4,1 CK: 26,4 FH: 10,2 SÓ: 0,72	Gyümölcsstea Körözött Félbarna:kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 201 ZS: 2,5 SZH:35,1 TZS: 1,3 CK: 8,6 FH: 8,2 SÓ: 0,97	Gyümölcsstea ¾ Főtt:tojás Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 227 ZS: 4,4 SZH:37 TZS: 1,2 CK: 7,9 FH: 6,6 SÓ: 0,79	Tej Sárgabarack extra:dzsem Margarin Félbarna:kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 297 ZS: 5,4 SZH:48,3 TZS: 2,4 CK: 21,6 FH: 9,5 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Reszelt:sajt Margarin Teljes:kiórlésű:kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 240 ZS: 7,2 SZH: 33,1 TZS: 3,8 CK: 7,5 FH: 9,2 SÓ: 1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Tejfölös:zöldbableves Bácskai:rizshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:473 ZS: 23,1 SZH:48,5 TZS: 7 CK: 5,6 FH: 16,3 SÓ: 0,4	Hamisgulyás Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes:kiórlésű:kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 479 ZS: 14,8 SZH:45,2 TZS: 4,6 CK: 8,3 FH: 14,1 SÓ: 0,47	Csirke raguleves Mákos:metélt Vaníliás:öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 600 ZS: 20,5 SZH:108,8 TZS: 3 CK: 40,2 FH: 28,2 SÓ: 0,4	Tojásleves Panírozott:halrúd Kukoricás:rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN: 533 ZS: 20,9 SZH:58,1 TZS: 2,3 CK: 3,9 FH: 17,8 SÓ: 0,37	Meggyleves Sajtos:zöldség:fasírt Barnamártás Tört:burgonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 488 ZS: 16,7 SZH: 65,9 TZS: 4,5 CK: 25,9 FH: 14,4 SÓ: 0,42	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes:kiórlésű:kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:193 ZS: 6,3 SZH:25,9 TZS: 0,2 CK: 0,4 FH: 6,4 SÓ: 1,04	Csemege:szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 6,8 SZH:29,9 TZS: 2,3 CK: 0,7 FH: 6,3 SÓ: 1,12	Sajtszelet Margarin Teljes:kiórlésű:kenyér Sárgarépa:korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 7,8 SZH:27,2 TZS: 4,2 CK: 0,4 FH: 8,6 SÓ: 1,22	Gépsonka Margarin Teljes:kiórlésű:zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 181 ZS: 3,8 SZH:28,2 TZS: 1,3 CK: 1,1 FH: 7,1 SÓ: 1,22	Habos:puding <u>Allergének:</u> 7 EN: 163 ZS: 4,2 SZH: 28,7 TZS: 2,8 CK: 22,8 FH: 2,1 SÓ: 0,12	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek felüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmzó 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kisvagydiét végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/adag; ZS (zsír); g/adag; TZS (telített zsír); 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.