

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁRVÁR

Óvoda

2021.01.04.–2021.01.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Tea Szezámgyöngyös vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Kakaós tej Foszlós kalács	Tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral Ketchup	Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:178 ZS:3,8 TZS:2 FH:7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ:0,3	EN:226 ZS:6,6 TZS:3,6 FH:4,9 SZH:35,2 CK:8,1 SÓ:1,1	EN:368 ZS:7 TZS:3,6 FH:11,9 SZH:60,6 CK:31,5 SÓ:0,3	EN:272 ZS:8,4 TZS:5,3 FH:10,8 SZH:36,6 CK:10,6 SÓ:1,6	EN:201 ZS:3,5 TZS:1,5 FH:5,5 SZH:34,2 CK:8,8 SÓ:0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Vajas galuska leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt	Csontleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldség krémleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta	Csirkemájgaluska leves Morzsás nudli Fahéjas szórát Gyümölcslaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:589 ZS:24,4 TZS:5,1 FH:20,5 SZH:68,4 CK:7,5 SÓ:2,9	EN:457 ZS:23,8 TZS:7,6 FH:20,1 SZH:40,2 CK:8,4 SÓ:1,8	EN:514 ZS:26,3 TZS:8,2 FH:22,1 SZH:43,1 CK:3,3 SÓ:4,2	EN:515 ZS:11,3 TZS:2,2 FH:26,5 SZH:72,7 CK:4,4 SÓ:0,5	EN:604 ZS:9,3 TZS:1,1 FH:14 SZH:96,5 CK:31,8 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Húspástétom Félbarna kenyér Jégcsapretek	Körözött Félbarna kenyér Paradicsom	Gyümölcs joghurt Kifli	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:196 ZS:4,6 TZS:0,7 FH:7 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,2	EN:222 ZS:7,2 TZS:2,3 FH:9,1 SZH:28,6 CK:1 SÓ:0,9	EN:178 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,1 SZH:28,4 CK:0,5 SÓ:0,9	EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	EN:192 ZS:2,8 TZS:0,6 FH:8 SZH:30,3 CK:0,6 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. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

SÁRVÁR

Óvoda

2021.01.11.–2021.01.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack 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 Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 219 ZS: 4,8 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:34,7 CK: 7,9 SÓ: 1</p>	<p>Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 274 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH:10,7 SZH:32,8 CK: 7,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejeskávé Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 334 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 9,8 SZH:47,6 CK: 19,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 32,8 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>Brokkoli leves Bazsalikomos bulguros csirke Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:392 ZS: 10,9 TZS: 1,5 FH: 19,1 SZH:46,1 CK:2,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsommártás Húsgombóc árpagyönggyel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 405 ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 14,9 SZH:48,5 CK: 12,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Legényfogó leves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 556 ZS: 16,4 TZS: 4,1 FH:19,6 SZH:79,9 CK: 30,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Tyúk erőleves Főtt virsli Szárzabab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 529 ZS: 19,5 TZS: 4,8 FH: 21,9 SZH:63,6 CK: 5,1 SÓ: 4</p>	<p>Meggyleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 579 ZS: 15,7 TZS: 2,8 FH: 18,3 SZH: 89,8 CK: 26,3 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Teljes kiőrlésű szangli Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:282 ZS: 6,4 TZS: 1 FH: 8,6 SZH:47,4 CK:11,7 SÓ: 0,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 179 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:6,4 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 545 ZS: 14,7 TZS: 2,6 FH: 11,8 SZH:89,2 CK: 29,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SÁRVÁR

Óvoda

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<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: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</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: 1,1</p>	<p>Tea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 532 ZS: 16,2 TZS: 6,3 FH:16,1 SZH:78,8 CK: 18,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi füstölt sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 230 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:33,7 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 9,2 SZH: 43 CK: 26,8 SÓ: 0,3</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>Magyaros zöldborsóleves Sajtos tejfölös tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:457 ZS: 15,2 TZS: 8 FH: 18,5 SZH:56,9 CK:13,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertés húsgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 524 ZS: 23,4 TZS: 5,1 FH: 18,9 SZH:52 CK: 4,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Hortobágyi betyárleves Rizsfelfújt Kardamomos barackvelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 1014 ZS: 41 TZS: 13,1 FH:58,1 SZH:87,5 CK: 26,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Álföldi tésztaleves Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 472 ZS: 23,5 TZS: 5,4 FH: 18,5 SZH:44,1 CK: 0,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kockával Töltött csirkecomb Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 409 ZS: 11,6 TZS: 2,2 FH: 8,4 SZH: 66,7 CK: 7,4 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>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:197 ZS: 5,8 TZS: 1,7 FH: 6,5 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Kapros citromos tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10</p> <p>EN: 162 ZS: 1,3 TZS: 0,6 FH: 8,4 SZH:27,7 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 227 ZS: 7,5 TZS: 2,4 FH:9,4 SZH:28,5 CK: 1 SÓ: 0,7</p>	<p>Mákos guba Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 339 ZS: 13,3 TZS: 6,6 FH: 5 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 173 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,1 SZH: 27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,1</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. 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

SÁRVÁR

Óvoda

2021.01.25.–2021.01.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK:16,2 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 217 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,5 SZH:33,3 CK: 8,1 SÓ: 1	Tea Finom túrókrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 209 ZS: 3,4 TZS: 1,5 FH:8,8 SZH:34,9 CK: 8,5 SÓ: 0,6	Tejberizs Fahéjas szórát <u>Allergének:</u> 7 EN: 328 ZS: 3,1 TZS: 1,8 FH: 9,2 SZH:62,7 CK: 28,2 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral Ketchup <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 290 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,8 SZH: 36,6 CK: 10,6 SÓ: 1,7		
EBÉD	Sertés becsinált leves Aranygaluska Vanília ízű öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:658 ZS: 26,3 TZS: 5,8 FH: 22,3 SZH:79,6 CK:21,8 SÓ: 0,3	Karfiolleves Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 376 ZS: 15,8 TZS: 4,8 FH: 17,9 SZH:40,1 CK: 8,1 SÓ: 2	Csontleves Húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 689 ZS: 32 TZS: 10,7 FH:32,3 SZH:64,1 CK: 6,5 SÓ: 2,8	Tárkonyos zöldség leves Virslis rakott burgonya Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 379 ZS: 13,9 TZS: 4,7 FH: 11,7 SZH:43,7 CK: 6,4 SÓ: 2,2	Zeller krémleves Csirkepörkölt Bulgur Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 501 ZS: 15,5 TZS: 2,8 FH: 20,1 SZH: 60,6 CK: 5,6 SÓ: 1,3		
UZSONNA	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:194 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ: 1,2	Petrezselymes sárgarépakrém Félbarna kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 190 ZS: 4,4 TZS: 0,4 FH: 4,6 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 175 ZS: 4,5 TZS: 0,8 FH:5,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 188 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 7,7 SZH:28,9 CK: 0,8 SÓ: 0,8	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		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.