

Sárvár

Óvoda

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 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: 0,26</p>	<p>Tej Fahéjas kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 297 ZS: 7,5 SZH: 43,4</p> <p>TZS: 3,8 CK: 15,6</p> <p>FH: 11 SÓ: 0,27</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 228 ZS: 6,9 SZH: 34,6</p> <p>TZS: 3,5 CK: 8,4</p> <p>FH: 4,9 SÓ: 0,98</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 279 ZS: 5,2 SZH: 45,2</p> <p>TZS: 2,1 CK: 29,8</p> <p>FH: 10,6 SÓ: 0,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 397 ZS: 17,5 SZH: 41</p> <p>TZS: 4 CK: 2,3</p> <p>FH: 16,4 SÓ: 1,52</p>	<p>Bakonyi betyárleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 495 ZS: 24,2 SZH: 45</p> <p>TZS: 9,9 CK: 7,2</p> <p>FH: 20,5 SÓ: 0,96</p>	<p>Édes gyökekrémleves Panírozott halrúd Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 515 ZS: 16,9 SZH: 72,5</p> <p>TZS: 2,7 CK: 6</p> <p>FH: 17,1 SÓ: 2,05</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 404 ZS: 13,6 SZH: 49,5</p> <p>TZS: 2,8 CK: 5,2</p> <p>FH: 14 SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,8 SZH: 32,6</p> <p>TZS: 4,2 CK: 7,4</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 1,19</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 5,6 SZH: 26,6</p> <p>TZS: 2 CK: 0,6</p> <p>FH: 6,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Zöldséges pillangó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 6,2 SZH: 41,7</p> <p>TZS: 3,3 CK: 3,5</p> <p>FH: 10 SÓ: 0,6</p>	<p>Stangli Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 259 ZS: 7,1 SZH: 39,6</p> <p>TZS: 1,2 CK: 11,1</p> <p>FH: 6,8 SÓ: 0,45</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Sárvár

Óvoda

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:307  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5  
SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,13

Tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN: 308  
ZS: 8 TZS: 4,1 FH: 12,1  
SZH:42,1 CK: 15,7 SÓ: 0,27

Gyümölcsstea  
Főtt virsli  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Mustár

Allergének:  
1,10

EN: 287  
ZS: 10,4 TZS: 3,2 FH:9,9  
SZH:35,9 CK: 9,3 SÓ: 2,1

Karamellás tej  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 289  
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6  
SZH:45,7 CK: 20,5 SÓ: 1,05

Gyümölcsstea  
Majonéz tojáskrém  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,10

EN: 211  
ZS: 4,2 TZS: 0,7 FH: 5,5  
SZH: 35,2 CK: 8,5 SÓ: 1,03

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gombaleves  
Dino szelet  
Sárgaborsófézelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN:570  
ZS: 22 TZS: 4 FH: 22,8  
SZH:62,6 CK:0,4 SÓ: 2,03

Kerti leves  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 527  
ZS: 25,7 TZS: 7,9 FH: 23  
SZH:50,8 CK: 7,4 SÓ: 1,05

Csontleves  
Lucskos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 442  
ZS: 22,4 TZS: 7,1 FH:20,2  
SZH:36,1 CK: 7,5 SÓ: 1,18

Gyümölcsleves  
Lilahagymás sajtkrém  
csirkemell  
Petrezselymes rizs  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 550  
ZS: 15,9 TZS: 5,8 FH: 28,3  
SZH:72,6 CK: 24 SÓ: 1,93

Hamisgulyás  
Piskóta kocka  
Csokoládés öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 322  
ZS: 6,6 TZS: 1,7 FH: 9,5  
SZH: 53,6 CK: 30 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:202  
ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 6,3  
SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,17

Sonkakrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 199  
ZS: 7,2 TZS: 3 FH: 8,3  
SZH:26,4 CK: 0,6 SÓ: 1

Tepertős pogácsa  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN: 321  
ZS: 14,6 TZS: 7 FH:7  
SZH:36,3 CK: 7,8 SÓ: 0,63

Körözött  
Félbarna kenyér  
Kaliforniai paprika

Allergének:  
1,7

EN: 176  
ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8,1  
SZH:28,2 CK: 0,5 SÓ: 0,95

Kefir  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 190  
ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 8,3  
SZH: 26,4 CK: 6 SÓ: 0,6

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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Sárvár

Óvoda

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	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: 1,13</p>	<p>Tej Házi mákos kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 8,4 TZS: 3,2 FH: 10,8 SZH:32,5 CK: 12,7 SÓ: 0,35</p>	<p>Tejeskávé Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH:10,3 SZH:47,3 CK: 20,2 SÓ: 1,43</p>	<p>Tejberizs Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 289 ZS: 4,6 TZS: 3 FH: 7,4 SZH:52,3 CK: 24,2 SÓ: 0,38</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos melegszendvics Teljes kiőrlésű kenyérral Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 276 ZS: 9 TZS: 3,9 FH: 9,4 SZH: 37,3 CK: 11,2 SÓ: 1,37</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>Zöldséges tarhonyaleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:377 ZS: 14,5 TZS: 4 FH: 14,6 SZH:44,8 CK:8,7 SÓ: 2,24</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 457 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 16,7 SZH:55,1 CK: 6,4 SÓ: 1,79</p>	<p>Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 376 ZS: 19,2 TZS: 6,3 FH:15,6 SZH:31,5 CK: 3,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkolikrémes Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 426 ZS: 16,7 TZS: 5,7 FH: 18,2 SZH:46,6 CK: 5,1 SÓ: 1,02</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Rántott sajt Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 707 ZS: 24,8 TZS: 6,6 FH: 20,6 SZH: 100,7 CK: 19,3 SÓ: 2,22</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>Kenőmájás Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:198 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,4 SZH:28,1 CK:0,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 166 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 7,3 SZH:26,6 CK: 0,9 SÓ: 0,94</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,7 TZS: 1,3 FH:6,9 SZH:28 CK: 0,9 SÓ: 1,39</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:35,7 CK: 10,3 SÓ: 1,22</p>	<p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 181 ZS: 6,8 TZS: 3,4 FH: 3,3 SZH: 24,9 CK: 10,2 SÓ: 0,15</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Sárvár

Óvoda

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Zabkása  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:237 ZS: 4,1 TZS: 1,3 FH: 8,1 SZH:38 CK:19,8 SÓ: 0,3	Tej Fehő szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 305 ZS: 9,9 TZS: 4,7 FH: 9,3 SZH:41,5 CK: 28,4 SÓ: 0,26	Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 202 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH:5,7 SZH:33,9 CK: 8,1 SÓ: 0,87	Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 231 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,1 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 1,18	Tej Pizza mártás Pizza tészta Reszelt sajt Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 344 ZS: 11,4 TZS: 5,7 FH: 14,9 SZH: 41,6 CK: 13,4 SÓ: 0,87	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Babgulyás Sajtos-tejfölös spagetti  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:609 ZS: 26 TZS: 10,8 FH: 28,5 SZH:60,6 CK:3,6 SÓ: 0,84	Tyúkerőleves Sertésvagdalt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 454 ZS: 22,1 TZS: 4 FH: 22,5 SZH:39,3 CK: 0,7 SÓ: 2,57	Citromos kerti leves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 490 ZS: 17,3 TZS: 3,2 FH:19,9 SZH:61,8 CK: 1,5 SÓ: 0,89	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Göngyölt csirkemell Zöldséges bulgur Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 571 ZS: 10,2 TZS: 1,8 FH: 31 SZH:79,5 CK: 10,9 SÓ: 1,97	Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 583 ZS: 20,6 TZS: 7 FH: 17,3 SZH: 73,7 CK: 15,4 SÓ: 1,33	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,6 SZH:27,7 CK:0,5 SÓ: 1,26	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 170 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,37	Fahéjas-almás csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 190 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH:4,7 SZH:32,6 CK: 11,2 SÓ: 0,05	Házi erdei gyümölcsös joghurt Korpotiv keksz  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 198 ZS: 5,6 TZS: 2,9 FH: 5,5 SZH:29,7 CK: 15,8 SÓ: 0,22	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,13	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Sárvár

Óvoda

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:212 ZS: 3,2    TZS: 1,9    FH: 7,2 SZH:35,2    CK:23,1    SÓ: 0,31</p>	<p>Gyümölcs tea Sonkás melegszendvics Félbarna kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 8,9    TZS: 4,7    FH: 11,3 SZH:34,8    CK: 8,3    SÓ: 1,79</p>		<p>Tejeskávé Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,6    TZS: 4,6    FH: 10,8 SZH:47    CK: 20,1    SÓ: 1,19</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 5,9 SZH: 34    CK: 7,8    SÓ: 0,99</p>		
EBÉD	<p>Zöldségkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:540 ZS: 18,9    TZS: 2,7    FH: 17,6 SZH:73,6    CK:2,2    SÓ: 1,25</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 394 ZS: 16,2    TZS: 3,8    FH: 14,4 SZH:45,4    CK: 9,5    SÓ: 1,53</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 529 ZS: 18,5    TZS: 3,9    FH: 18 SZH:71,1    CK: 24    SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldségropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 396 ZS: 9,5    TZS: 1,9    FH: 12,6 SZH: 59,2    CK: 2,2    SÓ: 1,16</p>		
UZSONNA	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:164 ZS: 2,8    TZS: 1,5    FH: 6,2 SZH:26,8    CK:0,6    SÓ: 0,94</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,7    TZS: 2,3    FH: 6,4 SZH:26,6    CK: 0,4    SÓ: 1,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Házi barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 177 ZS: 2,1    TZS: 1,2    FH: 6,9 SZH:31,3    CK: 4,4    SÓ: 0,87</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 202 ZS: 5,9    TZS: 1,4    FH: 6,5 SZH: 32,3    CK: 8,5    SÓ: 0,08</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.