

Zalaegerszeg

Óvoda

2024. 02. 26.–2024. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 2,8 FH: 7,2 SZH:35,2 CK: 8,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 199 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH:7,2 SZH:36,4 CK: 11,7 SÓ: 0,62</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:50,5 CK: 30,7 SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kifli Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 192 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 5,6 SZH: 29,7 CK: 8,4 SÓ: 0,8</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>Csontleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:447 ZS: 15,3 TZS: 5,4 FH: 13,6 SZH:55,2 CK:9 SÓ: 1,61</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 510 ZS: 17,2 TZS: 5,1 FH: 16,4 SZH:71 CK: 22,4 SÓ: 1,49</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 372 ZS: 14,5 TZS: 3,6 FH:16,8 SZH:40,2 CK: 3,3 SÓ: 1,45</p>	<p>Burgonyakrémleves fűstölt hússal Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 508 ZS: 14,6 TZS: 5 FH: 29 SZH:62,5 CK: 11,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 556 ZS: 14,6 TZS: 5,2 FH: 22,9 SZH: 78,5 CK: 13,5 SÓ: 0,72</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>Vajkrém Kifli Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS: 6,9 TZS: 3,8 FH: 5,3 SZH:27,8 CK:1,7 SÓ: 0,83</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH:7,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,17</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 34,9 CK: 9,1 SÓ: 1,16</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 keresztszennyeződéssel 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.

Zalaegerszeg

Óvoda

2024. 03. 04.–2024. 03. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:314 ZS: 8,2 TZS: 4,1 FH: 10,2 SZH:47 CK:26,4 SÓ: 0,72</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8,2 SZH:35,5 CK: 7,9 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:6 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,84</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 290 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 9,9 SZH:46 CK: 22,2 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,6 SZH: 29 CK: 7,7 SÓ: 1,08</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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:489 ZS: 21,9 TZS: 5,8 FH: 18,8 SZH:51,5 CK:9,5 SÓ: 0,58</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 398 ZS: 14,8 TZS: 4,6 FH: 14,3 SZH:47,8 CK: 7,3 SÓ: 1,51</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 579 ZS: 13,3 TZS: 3,8 FH:24,7 SZH:85,9 CK: 41,4 SÓ: 1,53</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 553 ZS: 20,6 TZS: 3,3 FH: 19,8 SZH:69,3 CK: 9,7 SÓ: 1,89</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Barnamártás</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>	<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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:180 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:22,6 CK:1,1 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>Kolbászos sajtkrém Búzakorpás diákrúd Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 198 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH:7,3 SZH:29,5 CK: 1,8 SÓ: 0,97</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika</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 Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 4,5 SZH: 52,2 CK: 47,3 SÓ: 0,33</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 keresztszennyeződéssel 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. 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.

Zalaegerszeg

Óvoda

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 2,8 TZS: 1,7 FH: 8 SZH:35,8 CK: 10,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 203 ZS: 3,7 TZS: 1,2 FH:6,9 SZH:34,1 CK: 7,8 SÓ: 1,2</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>ÜNNEPNAP</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Cseresznyés sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:511 ZS: 19,2 TZS: 4,3 FH: 14,5 SZH:65,8 CK:13,6 SÓ: 1,98</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 462 ZS: 20,5 TZS: 6,2 FH: 17,5 SZH:46,8 CK: 2,5 SÓ: 0,92</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertészelet Mexikói rizs Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 646 ZS: 17,5 TZS: 3,4 FH:25,5 SZH:95,7 CK: 23,5 SÓ: 1,14</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka Lecsós sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 538 ZS: 19,6 TZS: 5,7 FH: 19,1 SZH:60,9 CK: 4,2 SÓ: 1,34</p>	<p>ÜNNEPNAP</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:209 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,7 SZH:34,3 CK:8,6 SÓ: 0,71</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 6,8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,17</p>	<p>Trappista sajt Margarin Fehér kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH:8,8 SZH:24,5 CK: 0,3 SÓ: 1,08</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH: 6,7 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 1,12</p>	<p>ÜNNEPNAP</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>	<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 keresztszennyeződéssel 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Óvoda

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 346 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 9,5 SZH:52,2 CK: 26,1 SÓ: 1,05</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 Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 208 ZS: 3,8 TZS: 0,4 FH: 7,4 SZH:34,8 CK: 8,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 216 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 34,7 CK: 7,8 SÓ: 0,74</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:432 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 20,2 SZH:65,2 CK:22,4 SÓ: 0,69</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</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>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 480 ZS: 16,3 TZS: 4,4 FH:15 SZH:67,6 CK: 25,6 SÓ: 1,19</p>	<p>Frankfurti leves Túrós derelye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 649 ZS: 19 TZS: 4,7 FH: 18,2 SZH:97,7 CK: 17,7 SÓ: 2,61</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:198 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,4 SZH:27,5 CK:1,2 SÓ: 1,04</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 zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 199 ZS: 6,4 TZS: 2,3 FH:6,5 SZH:27,8 CK: 0,6 SÓ: 1,12</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 6,9 TZS: 3,5 FH: 5 SZH:21,8 CK: 0,8 SÓ: 0,88</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Óvoda

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:262 ZS: 6,9 TZS: 3,4 FH: 9,9 SZH:36,4 CK:15,1 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 3 TZS: 1,8 FH:7,8 SZH:34,1 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 175 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:25 CK: 15 SÓ: 0,36</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pírtott kenyérbocca Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:551 ZS: 20,3 TZS: 3,6 FH: 18,4 SZH:71,8 CK:7,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 574 ZS: 21,7 TZS: 7,6 FH: 17,2 SZH:74,5 CK: 26,4 SÓ: 1,78</p>	<p>Almás szilvakrémeles Sertéspörkölt Szarvacska tészta Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 512 ZS: 16,1 TZS: 4,3 FH:18,7 SZH:72,4 CK: 26,3 SÓ: 1,24</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt, főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 456 ZS: 14 TZS: 3,1 FH: 23,5 SZH:57,7 CK: 7,7 SÓ: 2,39</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,8 SZH:22,9 CK:0,9 SÓ: 0,94</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Kifli Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH:7 SZH:27,6 CK: 1,1 SÓ: 1,05</p>	<p>Sertés párizsi Fehér kenyér Margarin Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,4 SZH:24,9 CK: 0,4 SÓ: 1,16</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</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 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.