

AJKA

Óvoda

2023.02.27.–2023.03.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:321 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 10,5 SZH:50,3    CK:25,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,3 SZH:33,6    CK: 8,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 2,7    TZS: 1,5    FH:6,1 SZH:38,9    CK: 8,9    SÓ: 1</p>	<p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 177 ZS: 3,5    TZS: 2,3    FH: 6,9 SZH:25,8    CK: 16,4    SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 7 SZH: 34,7    CK: 8,3    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>
--	---	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:580 ZS: 25,5    TZS: 7,2    FH: 17,2 SZH:65,4    CK:15    SÓ: 2</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 506 ZS: 16,5    TZS: 2,7    FH: 19,5 SZH:69,7    CK: 10,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Sertésraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 15    TZS: 3,4    FH:18,6 SZH:77,8    CK: 7,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldséglevés Sertéspörkölt Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 495 ZS: 17,3    TZS: 4,9    FH: 24,3 SZH:56,3    CK: 2    SÓ: 1,5</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Pritaminos rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 448 ZS: 9,6    TZS: 1,7    FH: 23,3 SZH: 65,3    CK: 22,7    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>
--	--	---	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 4,6    TZS: 2,8    FH: 4,9 SZH:27,9    CK:0,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,2 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 6,3    TZS: 2,2    FH:6,6 SZH:23,1    CK: 1,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 5,7    TZS: 1,7    FH: 6,6 SZH:31,1    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    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>
--	--	---	--	--	--	--

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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

AJKA

Óvoda

2023.03.06.–2023.03.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Fonott kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:309  
ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6  
SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 215  
ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 6,9  
SZH:38,3 CK: 8,7 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea  
Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

EN: 194  
ZS: 2,8 TZS: 1,4 FH:7,2  
SZH:33,5 CK: 8,3 SÓ: 0,9

Tej  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 299  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5  
SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,3

EN: 212  
ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,1  
SZH: 34,1 CK: 7,8 SÓ: 0,7

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves  
Falafel nuggets  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:376  
ZS: 12,4 TZS: 1,9 FH: 12,7  
SZH:66,6 CK:4,3 SÓ: 1,3

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 566  
ZS: 18,3 TZS: 5,3 FH: 17,9  
SZH:72,6 CK: 26 SÓ: 1,3

Palócleves  
Mákos tészta  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN: 593  
ZS: 22 TZS: 5,6 FH:19,2  
SZH:76,4 CK: 30,7 SÓ: 0,1

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 466  
ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 16,4  
SZH:64 CK: 18,3 SÓ: 0,9

Brokkolikrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott sertésszelet  
Sárgarépás rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 660  
ZS: 22,3 TZS: 5,6 FH: 25,2  
SZH: 88,5 CK: 10,3 SÓ: 0,4

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Kifli  
Lilahagyma

Allergének:  
1,6,7,10

EN:204  
ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7  
SZH:28,5 CK:2 SÓ: 0,9

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 198  
ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 6,1  
SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Vajkrém  
Kifli  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7

EN: 202  
ZS: 6,9 TZS: 3,8 FH:5,3  
SZH:28,8 CK: 1,7 SÓ: 0,9

Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 215  
ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 7  
SZH:30,9 CK: 0,9 SÓ: 1,2

Túró desszert  
Kifli

Allergének:  
1,6,7

EN: 217  
ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7  
SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 érdeklődj 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

AJKA

Óvoda

2023.03.13.–2023.03.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH:34,5 CK:7,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Eper ízű tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 293 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:46,1 CK: 20,5 SÓ: 0,9</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 220 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,8 SZH: 36,3 CK: 8,2 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>Pikáns karfiolkrémleves Pírított zsemlekocka Bazsalikomos paradicsomos spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:459 ZS: 15,5 TZS: 5,8 FH: 17,2 SZH:61,5 CK:9,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gulyásleves Szilvatöltekezés gombóc Fahéjas porcukor Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 765 ZS: 19,9 TZS: 3,4 FH: 22 SZH:129,6 CK: 32,1 SÓ: 1,3</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 529 ZS: 22 TZS: 6 FH: 20,9 SZH:53,3 CK: 1,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros gombaleves Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizibizi Vitaminálata</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 526 ZS: 21,4 TZS: 6 FH: 25,1 SZH: 57,1 CK: 8,6 SÓ: 0,5</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>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:263 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 6,8 SZH:30,2 CK:1,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 6,6 SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 6,1 TZS: 1,9 FH: 6,8 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaós süti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 167 ZS: 6 TZS: 1 FH: 3,1 SZH: 24,7 CK: 14,6 SÓ: 0</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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

AJKA

Óvoda

2023.03.20.–2023.03.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 3,1    TZS: 1,9    FH: 7,1 SZH:35,2    CK:23,4    SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 200 ZS: 3,8    TZS: 1,2    FH: 6,8 SZH:33,1    CK: 7,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 2,1    TZS: 1,2    FH:6,9 SZH:38,8    CK: 11,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:51,9    CK: 22,7    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 194 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 28,7    CK: 7,7    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>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:372 ZS: 8,6    TZS: 2,8    FH: 12,1 SZH:53,7    CK:12,9    SÓ: 0,6</p>	<p>Legényfogyó leves Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 491 ZS: 16    TZS: 3,6    FH: 18,2 SZH:66,8    CK: 19,7    SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökrékleves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 502 ZS: 20,9    TZS: 8,6    FH:17,7 SZH:54,5    CK: 5,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 489 ZS: 17,5    TZS: 4,5    FH: 21,2 SZH:58,8    CK: 9,8    SÓ: 0,6</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 594 ZS: 17,7    TZS: 2,1    FH: 18,9 SZH: 89,4    CK: 26    SÓ: 1,5</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 Kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:204 ZS: 6,6    TZS: 0,2    FH: 7 SZH:28,3    CK:1,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Sajtkrém Császárzsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 199 ZS: 5,3    TZS: 2,8    FH: 6,9 SZH:30,7    CK: 2,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 186 ZS: 7,6    TZS: 2,6    FH:6,3 SZH:21,5    CK: 0,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 180 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH: 4,8 SZH:29,1    CK: 1,7    SÓ: 1</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 137 ZS: 6    TZS: 3,8    FH: 1,6 SZH: 18,6    CK: 13,6    SÓ: 0</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

AJKA

Óvoda

2023.03.27.–2023.04.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kakaós foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:315 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:50,5    CK:24,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 233 ZS: 5,8    TZS: 2,3    FH: 7,4 SZH:37,6    CK: 9,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH:4,4 SZH:34,8    CK: 8,8    SÓ: 1,2</p>	<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: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,5 SZH: 34,2    CK: 8,2    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>Kakukkfűves hagymakrémeles Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:339 ZS: 13,9    TZS: 5    FH: 11,2 SZH:38,2    CK:4,9    SÓ: 2,3</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 514 ZS: 16,4    TZS: 4,7    FH: 16,3 SZH:74,1    CK: 22,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 593 ZS: 14,5    TZS: 5,2    FH:23,6 SZH:87,1    CK: 20,6    SÓ: 0,6</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 542 ZS: 22,9    TZS: 8,5    FH: 19,1 SZH:62,1    CK: 19,8    SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 436 ZS: 14,9    TZS: 4,9    FH: 19,3 SZH: 55,3    CK: 3,4    SÓ: 0,4</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 Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:174 ZS: 6,7    TZS: 3,8    FH: 4,8 SZH:21,9    CK:0,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 6,1    TZS: 1,9    FH:6,8 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Kifli Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 202 ZS: 6,9    TZS: 2,3    FH: 6,9 SZH:27,2    CK: 1,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 6,2    TZS: 3,8    FH: 7,1 SZH: 31    CK: 1,7    SÓ: 1,3</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>
---	---	--	---	---	--	--

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 érdeklődj 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.