

Bakony Gaszt

Óvoda

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:372 ZS: 14,4 TZS: 8,1 FH: 10,3 SZH:47,2 CK:25,5 SÓ: 0,73	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6 SZH:35 CK: 8,2 SÓ: 1,07	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,84	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:534 ZS: 18,6 TZS: 5,5 FH: 16,5 SZH:68,4 CK:26,7 SÓ: 1,42	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 543 ZS: 18,8 TZS: 3,4 FH: 18 SZH:73,3 CK: 12,9 SÓ: 1,82	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 566 ZS: 18,6 TZS: 3,9 FH: 18 SZH:80,2 CK: 31,1 SÓ: 0,21	Magyaros gombaleves Borsófehérje fasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 354 ZS: 8,1 TZS: 1,7 FH: 13,9 SZH: 52,5 CK: 2,7 SÓ: 1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Újhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:180 ZS: 6,4 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:22,4 CK:0,3 SÓ: 0,94	Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 157 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:27,4 CK: 1,4 SÓ: 1,15	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH: 6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,12	Kockasajt Kifli Körte <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 255 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 39,9 CK: 4,9 SÓ: 1,16	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyezéssel 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. Csillagfűt; 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Óvoda

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:35,3 CK:8,3 SÓ: 0,92</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 205 ZS: 3,7 TZS: 1,2 FH: 7,1 SZH:34,5 CK: 7,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 10,2 TZS: 5,6 FH:15,7 SZH:39,9 CK: 10,2 SÓ: 1,29</p>	<p>Tej Mézes margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 342 ZS: 13,3 TZS: 6,4 FH: 9,5 SZH:42,7 CK: 16,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 205 ZS: 3,4 TZS: 0,7 FH: 5,7 SZH: 34,9 CK: 8,8 SÓ: 0,91</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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:497 ZS: 20,7 TZS: 6,2 FH: 16,3 SZH:59,8 CK:8,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 582 ZS: 28,3 TZS: 9,3 FH: 26,3 SZH:54 CK: 9 SÓ: 0,9</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 575 ZS: 8,1 TZS: 2,7 FH:27 SZH:94,4 CK: 31,6 SÓ: 0,94</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 486 ZS: 17,1 TZS: 4,6 FH: 23 SZH:53,1 CK: 1,4 SÓ: 1,61</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 639 ZS: 11,5 TZS: 1,6 FH: 16,3 SZH: 115,4 CK: 20,1 SÓ: 1,83</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>Házi kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:192 ZS: 5,5 TZS: 0,9 FH: 3,8 SZH:31,2 CK:11,1 SÓ: 0,07</p>	<p>Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 2,2 TZS: 1,1 FH: 8,2 SZH:35,8 CK: 6,6 SÓ: 0,65</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 7 TZS: 2,5 FH:6 SZH:25,9 CK: 0,5 SÓ: 1,22</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 5,9 TZS: 2 FH: 7,4 SZH:27,4 CK: 1,2 SÓ: 1,04</p>	<p>Házi sajtos pogácsa Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 359 ZS: 12 TZS: 6,1 FH: 8 SZH: 53,9 CK: 9,6 SÓ: 1,06</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 keresztszennyeződéssel 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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Óvoda

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH:33,4 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,5 TZS: 1,2 FH:7,7 SZH:37,8 CK: 8,6 SÓ: 0,82</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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 33,8 CK: 7,8 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:420 ZS: 19 TZS: 6,3 FH: 16,3 SZH:42,8 CK:18,8 SÓ: 0,88</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 549 ZS: 23,8 TZS: 6,5 FH: 17,2 SZH:58,9 CK: 4,9 SÓ: 0,56</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 466 ZS: 13,6 TZS: 5,9 FH:13 SZH:69 CK: 27,8 SÓ: 2,72</p>	<p>Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 550 ZS: 18,6 TZS: 6,2 FH: 26,3 SZH:67,3 CK: 12,3 SÓ: 1,06</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 485 ZS: 16,9 TZS: 5,8 FH: 14 SZH: 66,7 CK: 28,7 SÓ: 0,82</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:204 ZS: 6,6 TZS: 0,2 FH: 7,2 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,87</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH:32,2 CK: 2,1 SÓ: 0,95</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH:4,6 SZH:28,9 CK: 1,8 SÓ: 1,15</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,2 SZH:26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,12</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Csillagfű; 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Bakony Gaszt

Óvoda

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
TÍZÓRAI				Tej Csokis gabonagyólyó			Gyümölcstea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél			Gyümölcstea Barackos túrókrém Zsemle			Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika								
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN: 178			EN: 228			EN: 225			EN: 202			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 3,8	TZS: 2	FH: 7	ZS: 6,6	TZS: 2,3	FH:6,4	ZS: 2	TZS: 1	FH: 7,6	ZS: 3,2	TZS: 0,7	FH: 5,6	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:25,4	CK: 16,4	SÓ: 0,26	SZH:34,5	CK: 7,8	SÓ: 1,33	SZH:42	CK: 12,8	SÓ: 0,65	SZH: 34,9	CK: 8,9	SÓ: 0,93	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	ÜNNEPNAP			Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka			Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Póréhagymás sajtkrém csirkeragu Rizibizi Körte			Lencseleves Túrós metélt Hosszúmetélt Félbarna kenyér								
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0			EN: 500			EN: 416			EN: 585			EN: 540			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 18,8	TZS: 5,8	FH: 15,8	ZS: 17,9	TZS: 5,3	FH:14,8	ZS: 19,5	TZS: 6,6	FH: 30,5	ZS: 14,4	TZS: 4,9	FH: 22,9	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:65,6	CK: 25	SÓ: 1,36	SZH:47	CK: 3,8	SÓ: 1,65	SZH:69,4	CK: 9,7	SÓ: 1,13	SZH: 78,4	CK: 15,1	SÓ: 0,67	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
UZSONNA				Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek			Házi fahéjas csiga			Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka			Kockasajt Kifli Alma								
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN: 218			EN: 188			EN: 191			EN: 234			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 7,7	TZS: 4,2	FH: 8,7	ZS: 5,4	TZS: 0,8	FH:3,6	ZS: 6,2	TZS: 2,1	FH: 6,2	ZS: 6,6	TZS: 4	FH: 7,4	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:27,1	CK: 0,4	SÓ: 1,12	SZH:31,2	CK: 11,1	SÓ: 0,07	SZH:26,2	CK: 0,4	SÓ: 1,18	SZH: 34,9	CK: 9,1	SÓ: 1,16	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 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.

2024.05.27.-2024.06.02.

szakmai ajánlásával jött létre.