

Debrecen

Óvoda

2023.02.27.–2023.03.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:406 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:67,2 CK:12,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 197 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH:4,5 SZH:38,1 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<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>Gyümölcs tea 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>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós natúr sertés szelet Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:579 ZS: 22,8 TZS: 4,9 FH: 25,1 SZH:64,4 CK:15,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Reszelt csirkemáj Párolt rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 479 ZS: 17,5 TZS: 3,9 FH: 18,6 SZH:60,6 CK: 5 SÓ: 1,6</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>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 590 ZS: 19,9 TZS: 7,7 FH: 25,8 SZH:75,1 CK: 15,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Pritaminos rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 446 ZS: 9,6 TZS: 1,7 FH: 23,2 SZH: 64,9 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 kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 5,9 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,5</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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Debrecen

Óvoda

2023.03.06.–2023.03.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS: 2,9    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH:38,3    CK:8,7    SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,3    TZS: 3,4    FH: 9,6 SZH:49,5    CK: 23,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 194 ZS: 2,8    TZS: 1,4    FH:7,2 SZH:33,5    CK: 8,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Szamóca 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 Főtt tojás 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: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Falafel nuggets Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:376 ZS: 12,4    TZS: 1,9    FH: 12,7 SZH:66,6    CK:4,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 18,3    TZS: 5,3    FH: 17,9 SZH:72,6    CK: 26    SÓ: 1,3</p>	<p>Palócleves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 593 ZS: 22    TZS: 5,6    FH:19,2 SZH:76,4    CK: 30,7    SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 572 ZS: 20,9    TZS: 7,5    FH: 17,6 SZH:75,6    CK: 24,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Sárgarépás rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 553 ZS: 13,5    TZS: 3,8    FH: 27,8 SZH: 78,7    CK: 2,8    SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:198 ZS: 6,1    TZS: 0    FH: 6,3 SZH:28,4    CK:1,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7,3    TZS: 2,7    FH: 6,1 SZH:25,6    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH:5,3 SZH:30,7    CK: 1,3    SÓ: 1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,3 SZH:27,6    CK: 0,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3    TZS: 3,6    FH: 5,7 SZH: 35,5    CK: 9    SÓ: 0,6</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 keresztiszennyeződéssel 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 étkezéstétést 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.



Debrecen

Óvoda

2023.03.13.–2023.03.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:204 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 3,8 SZH:31,4    CK:8,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,1    TZS: 2,8    FH: 10,6 SZH:48,4    CK: 22,3    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6    TZS: 0,9    FH: 5,4 SZH: 33,7    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>Tejfölös karfiollevés Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:433 ZS: 16,5    TZS: 5,8    FH: 15,1 SZH:53,8    CK:9,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 811 ZS: 20,1    TZS: 3,4    FH: 23,7 SZH:138,5    CK: 25,4    SÓ: 1,8</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Citromos kerti leves Sertés vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 600 ZS: 21,8    TZS: 5,8    FH: 24,4 SZH:67,7    CK: 11,4    SÓ: 0,8</p>	<p>Almalé 100%-os Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizibizi Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 566 ZS: 19,3    TZS: 5,8    FH: 23,4 SZH: 73,5    CK: 30,6    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>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:174 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 8,2 SZH:27,1    CK:0,5    SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,6 SZH:26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Marha párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2    TZS: 1,7    FH: 6,2 SZH:27,4    CK: 0,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8    TZS: 1,9    FH: 3,3 SZH: 32    CK: 25    SÓ: 0,2</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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Debrecen

Óvoda

2023.03.20.–2023.03.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 319 ZS: 9,7    TZS: 3,4    FH: 10,9 SZH:46,2    CK: 10,5    SÓ: 2,1</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>Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 2,8    TZS: 1,7    FH: 6,4 SZH:37,3    CK: 26,1    SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,5    CK: 7,8    SÓ: 0,9</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN:454 ZS: 13    TZS: 6,2    FH: 13,6 SZH:62,7    CK:20,8    SÓ: 0,6</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás tészta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 537 ZS: 16,2    TZS: 3,6    FH: 20 SZH:75,6    CK: 13    SÓ: 0,8</p>	<p>Édes gyökekrémleves 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 zsemle kocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 499 ZS: 17,9    TZS: 4,7    FH: 21,7 SZH:59,8    CK: 9,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN: 675 ZS: 28,5    TZS: 5    FH: 19,1 SZH: 81,9    CK: 20,2    SÓ: 1,7</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájas 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: 0,9</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 165 ZS: 3    TZS: 1,6    FH: 6,3 SZH:26,5    CK: 1    SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5    TZS: 2,6    FH:6,3 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH: 4,8 SZH:27,8    CK: 0,9    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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



Debrecen

Óvoda

2023.03.27.–2023.04.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:52,1    CK:26    SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 233 ZS: 5,8    TZS: 2,3    FH: 7,4 SZH:37,6    CK: 9,1    SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 187 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH:4,4 SZH:34,8    CK: 8,8    SÓ: 1,2	Vaníliás tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:51    CK: 30,7    SÓ: 0,5	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 211 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,5 SZH: 34,2    CK: 8,2    SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>EBÉD</b>	Kakukkfűves hagymakrémleves Pincepörkölt Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:356 ZS: 14,8    TZS: 4,6    FH: 14,6 SZH:37,5    CK:4,9    SÓ: 1,1	Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 514 ZS: 16,4    TZS: 4,7    FH: 16,3 SZH:74,1    CK: 22,7    SÓ: 1,3	Lencseleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 579 ZS: 16,3    TZS: 7,4    FH:24,2 SZH:78,3    CK: 3    SÓ: 1,1	Csontleves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Céklás sütemény Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 523 ZS: 21,9    TZS: 5,6    FH: 22,8 SZH:55,1    CK: 14    SÓ: 3,5	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 436 ZS: 14,9    TZS: 4,9    FH: 19,3 SZH: 55,3    CK: 3,4    SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:192 ZS: 6,4    TZS: 3,6    FH: 4,6 SZH:27,6    CK:1    SÓ: 1,2	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,6 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,2	Sertés párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 6,9    TZS: 2,4    FH:6,8 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 196 ZS: 6,4    TZS: 2,1    FH: 6,2 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,4	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,2	<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 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 ételék fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.