

Debrecen

Óvoda

2024.04.01.–2024.04.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<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>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,3 SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 2,3 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 37,8 CK: 11,8 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>
EBÉD	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 421 ZS: 14,3 TZS: 4,6 FH: 22,9 SZH: 45,5 CK: 6 SÓ: 1,62</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 521 ZS: 18,7 TZS: 5,6 FH: 17,7 SZH: 67,6 CK: 14,2 SÓ: 0,43</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 649 ZS: 28,7 TZS: 6,4 FH: 19,5 SZH: 74,1 CK: 7,2 SÓ: 2,03</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 464 ZS: 14,3 TZS: 6,5 FH: 12,8 SZH: 63,3 CK: 19,4 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>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 27,1 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Edami sajt Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 226 ZS: 7,6 TZS: 4,6 FH: 9,7 SZH: 30 CK: 1,6 SÓ: 0,97</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>Sajtos rúd Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 220 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,2 SZH: 28,5 CK: 9,7 SÓ: 1,35</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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Debrecen

Óvoda

2024.04.08.–2024.04.14.

	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 Csirkemell sonka Margarin Császárszemele</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: 1,13</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 Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,3 SZH:33,9    CK: 7,8    SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 213 ZS: 4,5    TZS: 0,9    FH: 5,7 SZH: 34,5    CK: 8,5    SÓ: 0,88</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 zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:452 ZS: 18,6    TZS: 5,4    FH: 16,8 SZH:48,3    CK:5,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 508 ZS: 16,9    TZS: 6,3    FH: 18,6 SZH:66,6    CK: 17,4    SÓ: 1,66</p>	<p>Gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 434 ZS: 10,8    TZS: 2,6    FH:18,3 SZH:64,9    CK: 20,7    SÓ: 1</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 558 ZS: 22,1    TZS: 6    FH: 26 SZH:60,2    CK: 4,5    SÓ: 1,87</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 411 ZS: 10    TZS: 3,1    FH: 10,4 SZH: 64,6    CK: 40,2    SÓ: 0,41</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS: 6,6    TZS: 3,8    FH: 4,8 SZH:27,7    CK:1    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: 1,22</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2    TZS: 2,1    FH:6,2 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,18</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,5    TZS: 2,1    FH: 6,9 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,17</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>	<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. 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.

Debrecen

Óvoda

2024.04.15.–2024.04.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS: 6    TZS: 2,9    FH: 9,6 SZH:48,4    CK:23    SÓ: 0,83</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: 2,7    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH:33,6    CK: 8,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH:8,4 SZH:41,5    CK: 11,3    SÓ: 0,68</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:49,2    CK: 30,7    SÓ: 0,47</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,9    CK: 7,8    SÓ: 0,84</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:523 ZS: 16    TZS: 3,5    FH: 18,7 SZH:72,1    CK:14,7    SÓ: 1,84</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Szilva kompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 481 ZS: 17,8    TZS: 3,9    FH: 16,9 SZH:60,5    CK: 13    SÓ: 0,79</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 483 ZS: 29,2    TZS: 9,8    FH:17,2 SZH:32    CK: 4,1    SÓ: 3,23</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 490 ZS: 19    TZS: 5,3    FH: 17,2 SZH:58,8    CK: 17,6    SÓ: 1,02</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 707 ZS: 34,8    TZS: 10,9    FH: 19,1 SZH: 76,9    CK: 10,1    SÓ: 1,71</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:193 ZS: 6,1    TZS: 0    FH: 6,3 SZH:26,8    CK:0,4    SÓ: 1,19</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,2 SZH:31,4    CK: 0,7    SÓ: 1,16</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 174 ZS: 3,6    TZS: 1    FH:6,9 SZH:27,2    CK: 0,4    SÓ: 1,45</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5    TZS: 2,6    FH: 6,3 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 2,8    TZS: 1,9    FH: 4,4 SZH: 51,4    CK: 44,4    SÓ: 0,3</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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 PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2024.04.22.–2024.04.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,1 SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 226 ZS: 2,9 TZS: 1,3 FH:8,8 SZH:38,2 CK: 8,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,2 SZH: 34,8 CK: 8,5 SÓ: 1,05</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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:479 ZS: 18 TZS: 4,9 FH: 19 SZH:58,6 CK:11,6 SÓ: 0,48</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 317 ZS: 13,2 TZS: 3,5 FH: 12,5 SZH:34,7 CK: 0,4 SÓ: 2,44</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 566 ZS: 8 TZS: 0,8 FH:21,1 SZH:81,5 CK: 8 SÓ: 2,05</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 473 ZS: 9,8 TZS: 1,7 FH: 25,3 SZH:70,9 CK: 28,3 SÓ: 1,12</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 508 ZS: 12,5 TZS: 5,5 FH: 22,3 SZH: 73,4 CK: 16,1 SÓ: 1,43</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 napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:201 ZS: 6,9 TZS: 3,5 FH: 5 SZH:28 CK:0,9 SÓ: 1,02</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH:30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,09</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: 1,18</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:27,9 CK: 0,5 SÓ: 1,22</p>	<p>Epres joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 53,1 CK: 24,7 SÓ: 0,68</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 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. Csillagfűrt; 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

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 Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:5,3 SZH:38,7 CK:9,1 SÓ:0,95	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Sárgabarack 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:568 ZS:18,8 TZS:5,4 FH:17,8 SZH:71,9 CK:25,8 SÓ:1,47	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN:561 ZS:17,9 TZS:3,5 FH:19,7 SZH:78,7 CK:10,1 SÓ:1,57	<b>ÜNNEPNAP</b>   <u>Allergének:</u>  EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos metélt Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:576 ZS:18,6 TZS:3,9 FH:18 SZH:82,6 CK:33,1 SÓ:0,21	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:359 ZS:8,1 TZS:1,7 FH:13,9 SZH:52,6 CK:1,7 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	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:7,3 TZS:2,7 FH:6,1 SZH:25,6 CK:0,4 SÓ:1,17	   <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 Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,3 SZH:33,5 CK:7,7 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 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. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.