

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: 213 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 5,4 SZH:39 CK: 9,4 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: 297 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,3 CK: 21,6 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 sertéstopány 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	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 563 ZS: 18,8 TZS: 3,4 FH: 19,5 SZH:77,3 CK: 11,6 SÓ: 1,6	<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:82,8 CK: 26,3 SÓ: 0,21	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt 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	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH:25,7 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 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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 2,2 TZS: 1,1 FH: 8,2 SZH:43,2 CK: 14 SÓ: 0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 7 TZS: 2,5 FH:6 SZH:33,3 CK: 7,9 SÓ: 1,22</p>	<p>Tej Méz Teavaj Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 10,2 TZS: 6,3 FH: 9,6 SZH:52,2 CK: 26,8 SÓ: 0,75</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 sertésstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:491 ZS: 20,7 TZS: 6,2 FH: 16,2 SZH:58,4 CK:7,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Pikáns karfiolkremleves Színes levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 551 ZS: 25,3 TZS: 8,8 FH: 24,7 SZH:54,9 CK: 9 SÓ: 0,88</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 528 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH:25,8 SZH:86 CK: 29 SÓ: 0,78</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék 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>Zöldséges burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 598 ZS: 8,3 TZS: 2,2 FH: 10,1 SZH: 89,3 CK: 19,4 SÓ: 0,78</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: 0,92</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 172 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 7 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:9,9 SZH:30,7 CK: 1 SÓ: 1,09</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>Sajtos pogácsa Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 250 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4,4 SZH: 41,9 CK: 7,1 SÓ: 1,22</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. 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

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: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH:39,6 CK: 9,5 SÓ: 0,95</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>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 3,1 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:35,1 CK: 23,1 SÓ: 0,31</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>	<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>Lebbencsleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:484 ZS: 21,9 TZS: 8,1 FH: 16,8 SZH:52,2 CK:8,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 529 ZS: 23,7 TZS: 6,5 FH: 17,3 SZH:53,5 CK: 8,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 432 ZS: 11,9 TZS: 5 FH:11,6 SZH:65,3 CK: 27 SÓ: 2,66</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Natúr sertés szelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 454 ZS: 15 TZS: 4,5 FH: 22,6 SZH:56,1 CK: 9,4 SÓ: 1,02</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 454 ZS: 16,9 TZS: 5,8 FH: 13,6 SZH: 59,7 CK: 21,7 SÓ: 0,81</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>Kenőmájás Kifli Újhagyma</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: 0,87</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH:26 CK: 0,5 SÓ: 1,18</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH:4,8 SZH:34 CK: 8 SÓ: 1,16</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>	<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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. 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

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 2 TZS: 1 FH: 7,6 SZH: 42 CK: 12,8 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3,2 TZS: 0,7 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,9 SÓ: 0,93</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>Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 500 ZS: 18,8 TZS: 5,8 FH: 15,8 SZH: 65,6 CK: 25 SÓ: 1,36</p>	<p>Citromos kerti leves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 459 ZS: 14,6 TZS: 3,2 FH: 17 SZH: 62,3 CK: 11,1 SÓ: 1,45</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 515 ZS: 16,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH: 66,1 CK: 6,9 SÓ: 1,19</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 540 ZS: 14,4 TZS: 4,9 FH: 22,9 SZH: 78,4 CK: 15,1 SÓ: 0,67</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>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</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>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH: 27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,33</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,5 SZH: 26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,3 SZH: 33,5 CK: 7,7 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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



Debrecen

Óvoda

2024.05.27.–2024.06.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:314  
ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2  
SZH:47    CK:26,4    SÓ: 0,72

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 203  
ZS: 2,5    TZS: 1,3    FH: 8,2  
SZH:35,4    CK: 8,8    SÓ: 0,96

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,3

EN: 229  
ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH:6,6  
SZH:37,3    CK: 8,1    SÓ: 0,79

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 297  
ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5  
SZH:48,3    CK: 21,6    SÓ: 1,2

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 199  
ZS: 3,1    TZS: 1,8    FH: 6,1  
SZH: 34,8    CK: 8,9    SÓ: 1,06

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Tejfőles zöldbaleves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7

EN:470  
ZS: 21,8    TZS: 5,8    FH: 18,4  
SZH:48,8    CK:9    SÓ: 0,47

Hamisgulyás  
Sertésfasírt kölessel  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 392  
ZS: 14,8    TZS: 4,6    FH: 14,3  
SZH:48    CK: 8,2    SÓ: 1,5

Csirkeraguleves  
Mákos nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 672  
ZS: 11,6    TZS: 1,9    FH:22,7  
SZH:102,6    CK: 39,5    SÓ: 1,77

Tojásleves  
Panírozott halrúd  
Kukoricás rizs  
Tzatziki  
Alma

Allergének:  
1,3,4,7

EN: 478  
ZS: 18,2    TZS: 2,8    FH: 16,2  
SZH:61    CK: 8,1    SÓ: 1,61

Meggyleves  
Vegetáriánus zöldséggolyó  
Barnamártás  
Tört burgonya

Allergének:  
1,6,7,10,12

EN: 487  
ZS: 16,5    TZS: 4,5    FH: 14,3  
SZH: 65,8    CK: 26,4    SÓ: 2,43

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóborka

Allergének:  
1,6,10

EN:193  
ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4  
SZH:25,9    CK:0,4    SÓ: 1,04

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1

EN: 214  
ZS: 6,8    TZS: 2,3    FH: 6,3  
SZH:29,9    CK: 0,7    SÓ: 1,12

Reszelt sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7

EN: 220  
ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH:8,6  
SZH:27,2    CK: 0,4    SÓ: 1,22

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 181  
ZS: 3,8    TZS: 1,3    FH: 7,1  
SZH:28,2    CK: 1,1    SÓ: 1,22

Habos puding  
Banán

Allergének:  
7

EN: 247  
ZS: 4,2    TZS: 2,8    FH: 3,1  
SZH: 48,1    CK: 29,5    SÓ: 0,25

Allergének:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Allergének:

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. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.