

Debrecen

Óvoda

2022.08.29.–2022.09.04.

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: 0,3</p>	<p>Tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,2 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 187 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 5,8 SZH:33,2 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,4 SZH: 33,4 CK: 8 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>Csontleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:603 ZS: 21,9 TZS: 6,2 FH: 27,3 SZH:69,5 CK:13,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 463 ZS: 19,2 TZS: 5,6 FH: 16,1 SZH:53,9 CK: 2,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Tejfölös zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 507 ZS: 21,7 TZS: 8,9 FH:14,3 SZH:54,5 CK: 7,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 461 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 14,1 SZH:65,7 CK: 25,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 541 ZS: 23 TZS: 8,3 FH: 23,8 SZH: 58,7 CK: 7,5 SÓ: 1</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 Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:192 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,6 SZH:27,6 CK:1 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt 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: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</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: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Jégsaláta csíkok</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 230 ZS: 8,9 TZS: 3,5 FH: 6,9 SZH:30,4 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2 SZH: 20,6 CK: 16,2 SÓ: 0,1</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 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

2022.09.05.–2022.09.11.

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: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,3 TZS: 1,6 FH: 6,4 SZH:33,8 CK: 8,1 SÓ: 0,9</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: 0,5</p>	<p>Citromos tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 233 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,4 SZH:40,9 CK: 10,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,6 CK: 7,6 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>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:548 ZS: 15,8 TZS: 3,4 FH: 19,8 SZH:77,4 CK:16 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Szilva kompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 493 ZS: 19 TZS: 4,2 FH: 17,7 SZH:60,4 CK: 13,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tojásleves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 463 ZS: 23,2 TZS: 6,1 FH:18,8 SZH:40,5 CK: 2,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Panírozott halrudacska Párolt rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 526 ZS: 16,4 TZS: 3,4 FH: 16,4 SZH:73,1 CK: 19 SÓ: 0,9</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Petrezselymes burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 558 ZS: 24,5 TZS: 8,7 FH: 19,3 SZH: 62,2 CK: 2 SÓ: 0,3</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>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</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: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 210 ZS: 7,1 TZS: 2 FH:7 SZH:30,8 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9,2 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2</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: 0,7</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>
---	--	---	---	--	--	--

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) megtekinthető.

Debrecen

Óvoda

2022.09.12.–2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<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: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH:33,3 CK: 8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 195 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH:4,5 SZH:37,8 CK: 8 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 Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 205 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 33,9 CK: 8 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:610 ZS: 29,2 TZS: 9,7 FH: 16,9 SZH:63,1 CK:11,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 513 ZS: 12,3 TZS: 2,6 FH: 19,3 SZH:80,4 CK: 23,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsötlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 550 ZS: 7,6 TZS: 0,8 FH:21,7 SZH:78 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 410 ZS: 11,5 TZS: 3,5 FH: 22,9 SZH:52,8 CK: 5,1 SÓ: 1</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertésszelet Kukoricás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 679 ZS: 20,9 TZS: 3,4 FH: 25,3 SZH: 96,6 CK: 21,4 SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta csíkok</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:27,8 CK:1 SÓ: 1,1</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> 1,6</p> <p>EN: 175 ZS: 4,5 TZS: 0,7 FH: 6,2 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,4</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: 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. 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 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

2022.09.19.–2022.09.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Fonott kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:309 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6	EN: 214 ZS: 2,9 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH:38 CK: 8,4 SÓ: 0,8	EN: 193 ZS: 2,8 TZS: 1,4 FH:7,2 SZH:33,3 CK: 8 SÓ: 0,9	EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,2	EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6 SZH: 32,8 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka	Magyaros gombaleves Sertésfásírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Húsos paella Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:566 ZS: 18,3 TZS: 5,3 FH: 17,9 SZH:72,6 CK:26 SÓ: 1,3	EN: 460 ZS: 16,7 TZS: 4,5 FH: 16,5 SZH:55,5 CK: 1,8 SÓ: 0,5	EN: 611 ZS: 22 TZS: 5,6 FH:19,9 SZH:80,1 CK: 31 SÓ: 0,1	EN: 455 ZS: 14,9 TZS: 3,7 FH: 16,4 SZH:61 CK: 15,3 SÓ: 0,9	EN: 560 ZS: 25,8 TZS: 8,4 FH: 20 SZH: 60,7 CK: 11,7 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:201 ZS: 6,2 TZS: 0,2 FH: 6,5 SZH:28,5 CK:1,2 SÓ: 0,9	EN: 198 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 210 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH:5,3 SZH:30,7 CK: 1,3 SÓ: 1	EN: 196 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH:27,6 CK: 0,6 SÓ: 1,4	EN: 113 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,8 SZH: 16 CK: 14,9 SÓ: 0	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. 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) megtekinthető.

Debrecen

Óvoda

2022.09.26.–2022.10.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN:202
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8
SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9

Kakaós tej
Pacsní

Allergének:
1,6,7

EN: 327
ZS: 8,2 TZS: 4,5 FH: 10
SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,5

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 217
ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH:4,5
SZH:33,3 CK: 8,1 SÓ: 1

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 307
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,2

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 207
ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,4
SZH: 33,4 CK: 8 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves
Dijoni sertésragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:514
ZS: 19,7 TZS: 5,6 FH: 17
SZH:64,8 CK:9,3 SÓ: 0,4

Karfiolkrémleves
Pírtott napraforgómag
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti
Füstölt sajt

Allergének:
1,7,9,12

EN: 470
ZS: 19,1 TZS: 6,1 FH: 17,8
SZH:55,5 CK: 8,9 SÓ: 0,8

Gulyásleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,9,12

EN: 709
ZS: 19,5 TZS: 3,4 FH:20,9
SZH:117,4 CK: 24,2 SÓ: 1,2

Citromos kerti leves
Sült virsli
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,12

EN: 522
ZS: 21 TZS: 5,8 FH: 20,4
SZH:54,7 CK: 1,8 SÓ: 2

Őzibarack ízű tea
Lilahagymás sajtkrémes
sertésszelet
Pritaminos rizs
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 515
ZS: 21 TZS: 6 FH: 21,3
SZH: 58 CK: 20,7 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:174
ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 8,2
SZH:27,1 CK:0,5 SÓ: 0,8

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 194
ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,6
SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,2

Trappista sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 236
ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,2
SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 192
ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1
SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4

Müzli szelet
Alma

Allergének:
1,5,6,12

EN: 110
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,4
SZH: 21 CK: 14,2 SÓ: 0,1

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. Szezám; 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.