

Debrecen

Óvoda

2023.08.28.–2023.09.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH:6,2 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 213 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 5,7 SZH: 34,3 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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:471 ZS: 20,7 TZS: 6,3 FH: 16,1 SZH:52,8 CK:1 SÓ: 0,3</p>	<p>Tejfölös karfiollevés Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 25,1 TZS: 8,9 FH: 23,3 SZH:51,3 CK: 7,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 626 ZS: 10 TZS: 1,9 FH:26,8 SZH:106,4 CK: 30,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 497 ZS: 17,8 TZS: 4,6 FH: 23,3 SZH:54 CK: 0,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 693 ZS: 11,1 TZS: 1,5 FH: 16,9 SZH: 128,4 CK: 32,8 SÓ: 1,3</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</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</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 175 ZS: 3,7 TZS: 1,2 FH: 7,1 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,6 SZH:30,4 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6 TZS: 2 FH: 6,5 SZH:27,4 CK: 0,5 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: 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 felsorolásra. Az ételsorokban keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szószamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükséges szorítási eljárástól előre is elnézést kérjük, megértésüket köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (szárazított 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2023.09.04.–2023.09.10.

	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: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 3,2    TZS: 1,4    FH: 7 SZH:38,5    CK: 8,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 214 ZS: 2,6    TZS: 1,3    FH:7,8 SZH:37,7    CK: 8,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 315 ZS: 6,9    TZS: 3,9    FH: 9,7 SZH:50    CK: 26,8    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea 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: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Erőleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:431 ZS: 18,3    TZS: 4,2    FH: 15,5 SZH:49,7    CK:11,2    SÓ: 2,2</p>	<p>Köménymagleves Pírtott kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 589 ZS: 23,8    TZS: 6,4    FH: 18,8 SZH:62,6    CK: 7,8    SÓ: 0,4</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér Fahéjas szilvás sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 622 ZS: 17    TZS: 4,8    FH:14,6 SZH:97,8    CK: 44    SÓ: 1,8</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 468 ZS: 14,2    TZS: 3,8    FH: 24,8 SZH:59,1    CK: 7,4    SÓ: 1</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 447 ZS: 17    TZS: 5,9    FH: 13,6 SZH: 58,7    CK: 21,3    SÓ: 0,8</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:218 ZS: 6,2    TZS: 0    FH: 7,1 SZH:31,7    CK:1,5    SÓ: 1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 5,8    TZS: 1,9    FH: 5,8 SZH:26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH:4,8 SZH:28    CK: 0,9    SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 7,6    TZS: 2,6    FH: 6,3 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,2</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>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szószámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elbocsátást kérjük, megérkezéskor 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2023.09.11.–2023.09.17.

	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>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6    TZS: 2    FH: 6,3 SZH:34,4    CK: 7,9    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH:4,4 SZH:34,8    CK: 8,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH: 10,1 SZH:48,6    CK: 21,3    SÓ: 0,9</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:454 ZS: 8,8    TZS: 2,8    FH: 14 SZH:70,3    CK:13,1    SÓ: 1,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 510 ZS: 16,8    TZS: 5    FH: 16,4 SZH:71,9    CK: 23,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 510 ZS: 11,8    TZS: 2,9    FH:22,5 SZH:74,7    CK: 24,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Sajtos csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 487 ZS: 18,5    TZS: 5,4    FH: 20,3 SZH:58    CK: 6,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 523 ZS: 14,4    TZS: 5,1    FH: 23,1 SZH: 70,6    CK: 4,6    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Zsemle 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 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: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 6    TZS: 1,9    FH:6,6 SZH:30,1    CK: 0,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 6,6    TZS: 2,3    FH: 6,3 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,2</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: 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 keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2023.09.18.–2023.09.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
TÍZÓRAI	Karamellás tej Mini kalács			Gyümölcsstea Körözött Zsemle Jégcsapretek			Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér			Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:314 ZS: 8,2 SZH:47	TZS: 4,1 CK:26,4	FH: 10,2 SÓ: 0,7	EN: 224 ZS: 2,6 SZH:38,7	TZS: 1,5 CK: 8,2	FH: 8,8 SÓ: 0,7	EN: 177 ZS: 2,1 SZH:33,9	TZS: 0,3 CK: 7,9	FH:3,9 SÓ: 0,8	EN: 299 ZS: 5,4 SZH:48,4	TZS: 2,4 CK: 22,3	FH: 9,5 SÓ: 1,1	EN: 195 ZS: 3 SZH: 33,9	TZS: 1,6 CK: 8,4	FH: 6,3 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Szőlő			Hamisgulyás Sertésfásirt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Zsúrpoágcsa			Csirkeraguleves Mákos guba Meggyes öntet			Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás			Meggyleves Vega zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10			<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:537 ZS: 18,5 SZH:69,6	TZS: 5,5 CK:27,3	FH: 19,5 SÓ: 0,1	EN: 588 ZS: 17,7 SZH:82,7	TZS: 6,2 CK: 10,9	FH: 19,6 SÓ: 1,9	EN: 557 ZS: 12,3 SZH:84,5	TZS: 3 CK: 40,5	FH:23,8 SÓ: 1	EN: 622 ZS: 29,8 SZH:64,9	TZS: 5,2 CK: 5,3	FH: 19,4 SÓ: 1,4	EN: 492 ZS: 16,5 SZH: 66,5	TZS: 4,4 CK: 27,1	FH: 14,3 SÓ: 2,3	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka			Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér			Margarin Zsemle Sárgarépa korong			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Habos puding								
	<u>Allergének:</u> 1,6,10			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:195 ZS: 6,2 SZH:26,9	TZS: 0,2 CK:0,4	FH: 6,5 SÓ: 0,9	EN: 198 ZS: 7,1 SZH:26,5	TZS: 2,6 CK: 0,4	FH: 6 SÓ: 1,3	EN: 174 ZS: 2,5 SZH:31,4	TZS: 0,6 CK: 0,6	FH:4,6 SÓ: 0,8	EN: 179 ZS: 4 SZH:27,1	TZS: 1,5 CK: 0,9	FH: 7 SÓ: 1,2	EN: 168 ZS: 2,8 SZH: 32	TZS: 1,9 CK: 25	FH: 3,3 SÓ: 0,2	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő 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

2023.09.25.–2023.10.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 7,6 SZH:37,9    CK: 10,7    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 200 ZS: 3,6    TZS: 1    FH:6,7 SZH:34    CK: 7,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 175 ZS: 3,4    TZS: 1,9    FH: 7,3 SZH:25    CK: 15    SÓ: 0,4</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Sült vöröslé Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:418 ZS: 16,8    TZS: 4,7    FH: 13 SZH:48,3    CK:1,6    SÓ: 1,6</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 471 ZS: 19,9    TZS: 6,1    FH: 17,8 SZH:49,7    CK: 2,7    SÓ: 0,6</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldségs bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 12,1    TZS: 1,5    FH:29,2 SZH:96,3    CK: 23    SÓ: 0,7</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott kenyérbocok Leccsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 507 ZS: 19,7    TZS: 6    FH: 17,4 SZH:63,4    CK: 3,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Bableves Sajtos tejfőlés spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 558 ZS: 20,9    TZS: 8,6    FH: 22 SZH: 65,6    CK: 10,7    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:179 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH: 5 SZH:28,5    CK:0,9    SÓ: 1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 5,7    TZS: 1,7    FH: 6,6 SZH:31,2    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH:8,6 SZH:26    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6,6 SZH:26,5    CK: 0,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9    TZS: 2,9    FH: 8,2 SZH: 47,5    CK: 19,1    SÓ: 0,7</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 felsorolásra. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mucgomba; 11. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérlek, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás ételsorokról érdeklődj közlegelő munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/100g), ZS (zsír; g/100g), TZS (teljes zsírsav; g/100g), FH (fehérje; g/100g), SZH (szénhidrát; g/100g), CK (cukor; g/100g), SÓ (só; g/100g) \*A csillaggal jelölt ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.