

Debrecen

Óvoda

2025.03.03.–2025.03.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,08</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:7,9 SZH:35 CK: 8,8 SÓ: 0,68</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 Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 194 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 4,7 SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,87</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>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:417 ZS: 16,1 TZS: 6,7 FH: 11 SZH:53,6 CK:25 SÓ: 2,4</p>	<p>Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 457 ZS: 16 TZS: 3,9 FH: 15,3 SZH:61 CK: 15,8 SÓ: 0,71</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 550 ZS: 16,6 TZS: 1,7 FH:16,7 SZH:76,5 CK: 21,3 SÓ: 1,11</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 343 ZS: 9,4 TZS: 3 FH: 14,3 SZH:47,6 CK: 8,9 SÓ: 1,61</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN: 619 ZS: 27,7 TZS: 7 FH: 15,6 SZH: 72,5 CK: 6,9 SÓ: 1,85</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:144 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 6,2 SZH:23,6 CK:1,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6 SZH:25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,15</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: 0,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:26,6 CK: 0,8 SÓ: 1,32</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025.03.10.–2025.03.16.

	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:196 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK: 26,2 SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 203 ZS: 3,3 TZS: 0,5 FH: 7,6 SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 215 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 34 CK: 8,2 SÓ: 0,84</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>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:388 ZS: 8,5 TZS: 1,3 FH: 12,1 SZH:65 CK:25,7 SÓ: 1,25</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 492 ZS: 12,7 TZS: 1,9 FH: 23,4 SZH:65,1 CK: 19,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Zöldségleves Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 458 ZS: 11,1 TZS: 1,3 FH:15,5 SZH:69,8 CK: 27,9 SÓ: 1,15</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 643 ZS: 12,7 TZS: 1,8 FH: 22,9 SZH:108,5 CK: 28,9 SÓ: 1,57</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 354 ZS: 10,9 TZS: 4,5 FH: 14,6 SZH: 46,1 CK: 8,7 SÓ: 0,99</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 Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 1,08</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,8 SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,07</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 202 ZS: 6,2 TZS: 3,2 FH: 5,4 SZH:30,8 CK: 1,9 SÓ: 0,74</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 147 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,3 SZH: 19,2 CK: 14,4 SÓ: 0,19</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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2025.03.17.–2025.03.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:165 ZS:3,4 TZS:2,1 FH:8,1 SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:209 ZS:3,9 TZS:0,8 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>Zöldsegtkrémeles Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:491 ZS:16,4 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:65,7 CK:9,4 SÓ:1,42</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:502 ZS:16,1 TZS:3,8 FH:17,5 SZH:67,1 CK:21,5 SÓ:1,26</p>	<p>Őszibarack krémeles Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:550 ZS:16,6 TZS:2,2 FH:14,4 SZH:84,8 CK:24,7 SÓ:1,43</p>	<p>Daragaluska leves Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:525 ZS:14,7 TZS:3,7 FH:26,2 SZH:63,6 CK:9,4 SÓ:1,73</p>	<p>Hamisgulyás Nudli Mák szórát Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:670 ZS:13,8 TZS:2,8 FH:14,6 SZH:98,4 CK:30,1 SÓ:1,72</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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:167 ZS:3,7 TZS:2,1 FH:4,7 SZH:27 CK:1,1 SÓ:0,84</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9 SZH:26 CK:0,6 SÓ:1,09</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:227 ZS:8,5 TZS:3,4 FH:6,8 SZH:30,6 CK:1,7 SÓ:1,09</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:234 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,4 SZH:34,9 CK:9,1 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 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. Puhatestűk. 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025.03.24.–2025.03.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:323  
ZS: 8,5 TZS: 4,2 FH: 10,5  
SZH:48,1 CK:27,4 SÓ: 0,72

Vanília tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 301  
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1  
SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88

Gyümölcs tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 220  
ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,4  
SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1

Gyümölcs tea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 209  
ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8  
SZH:39,5 CK: 8,7 SÓ: 0,88

Gyümölcs tea  
Barackos túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN: 222  
ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5  
SZH: 41,8 CK: 12,7 SÓ: 0,65

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Édes gyökekrémleves  
Leves gyöngy  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:456  
ZS: 19,2 TZS: 5,9 FH: 13,3  
SZH:56 CK:6,6 SÓ: 1,51

Lebbencsleves  
Virslí  
Gyöngybabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN: 631  
ZS: 28,3 TZS: 9,3 FH: 24  
SZH:66,8 CK: 8,8 SÓ: 2,29

Paradicsomleves  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 547  
ZS: 9,8 TZS: 1,3 FH: 26  
SZH:84,1 CK: 20,3 SÓ: 0,7

Nyírségi gombócleves  
Darás metélt  
Eperöntet

Allergének:  
1,7,12

EN: 446  
ZS: 11,1 TZS: 2,4 FH: 14,8  
SZH:70,6 CK: 14,4 SÓ: 0,51

Zöldségleves  
Főtt tojás  
Sóska mártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 431  
ZS: 11,1 TZS: 4,7 FH: 13,1  
SZH: 63,2 CK: 20,9 SÓ: 0,97

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Allergének:  
1

EN:190  
ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,4  
SZH:27,2 CK:1,3 SÓ: 1,04

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 168  
ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 7  
SZH:26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,32

Sajtszelet  
Margarin  
Császárszemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6,7

EN: 244  
ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 9,8  
SZH:30,1 CK: 1,6 SÓ: 1,05

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 194  
ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7  
SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17

Sajtos pogácsa  
Banán

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 271  
ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4,7  
SZH: 46,7 CK: 8,8 SÓ: 1,26

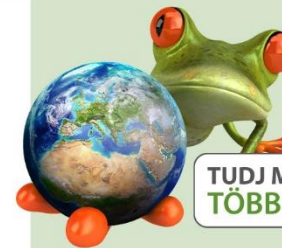
Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025.03.31.–2025.04.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:168 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:25,6 CK:16,6 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,8 SZH:33 CK: 7,8 SÓ: 1,1</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 Áfonyás túrókrém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 7,4 SZH:39,8 CK: 14,4 SÓ: 0,56</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 211 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 34,8 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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:384 ZS: 11,3 TZS: 3,3 FH: 15 SZH:50,6 CK:3,2 SÓ: 2,04</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 536 ZS: 18,2 TZS: 7 FH: 30,5 SZH:60,7 CK: 7,3 SÓ: 1,68</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt sertésszelet, karajból Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 448 ZS: 12,6 TZS: 2,7 FH:15,8 SZH:64 CK: 26,6 SÓ: 1,31</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Sajtmártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 314 ZS: 11,8 TZS: 2,9 FH: 11,7 SZH:37,2 CK: 12,9 SÓ: 0,99</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvátöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 573 ZS: 11,2 TZS: 2,4 FH: 11,5 SZH: 101,7 CK: 31,2 SÓ: 1,04</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:162 ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 4,7 SZH:27 CK:1,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnek Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemele Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 208 ZS: 6,1 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:30,7 CK: 2 SÓ: 1,23</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.