

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2020. 10. 05.–2020. 10. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tea Kolbászos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 210 ZS: 4,6 SZH:33,2 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 6,2 SÓ: 0,8	EN: 187 ZS: 2,7 SZH:33,1 TZS: 1,5 CK: 7,8 FH:6 SÓ: 0,9	EN: 383 ZS: 9,4 SZH:60,4 TZS: 5,1 CK: 32,1 FH:10,1 SÓ: 1,1	EN: 255 ZS: 9,7 SZH: 34,5 TZS: 4,4 CK: 7,9 FH: 6,3 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat Alma	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tzatziki saláta	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:556 ZS: 21,7 SZH:69,2 TZS: 3,5 CK:11,2 FH: 17 SÓ: 2,4	EN: 451 ZS: 13,5 SZH:56,7 TZS: 2,7 CK: 2,1 FH: 20,1 SÓ: 2,7	EN: 680 ZS: 17,5 SZH:107 TZS: 3,7 CK: 38 FH:18,7 SÓ: 2,1	EN: 522 ZS: 13,6 SZH:76,6 TZS: 2,6 CK: 14,8 FH: 21,5 SÓ: 1	EN: 463 ZS: 20,5 SZH: 49,9 TZS: 5,1 CK: 4 FH: 18,1 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túró desszert Szilva		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 3,9 SZH:27,9 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 7,3 SÓ: 1,1	EN: 213 ZS: 7,3 SZH:27,6 TZS: 2 CK: 0,7 FH: 7 SÓ: 1,1	EN: 200 ZS: 6,6 SZH:27,2 TZS: 0,2 CK: 1,1 FH:7 SÓ: 0,9	EN: 170 ZS: 3,8 SZH:26,7 TZS: 1,1 CK: 0,5 FH: 7 SÓ: 1,3	EN: 128 ZS: 4,4 SZH: 19,5 TZS: 3,4 CK: 18,4 FH: 2 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2020. 10. 12.–2020. 10. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Tojáskrém Kifli	Tej Kakaós csiga	Tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tej Gabonapehely	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:207 ZS: 3,8 TZS: 1,6 FH: 6 SZH:35,2 CK:9,5 SÓ: 0,7	EN: 299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK: 16,7 SÓ: 0,5	EN: 221 ZS: 6,6 TZS: 3,6 FH:4,9 SZH:33,9 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK: 16,2 SÓ: 0,3	EN: 202 ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8 SZH: 33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Zsurmóka leves Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény	Magyaros zöldbaleves Kolbászos rakott burgonya Cékla	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:625 ZS: 22 TZS: 5,3 FH: 26,6 SZH:72,1 CK:7,5 SÓ: 3,2	EN: 457 ZS: 23,8 TZS: 7,6 FH: 20,1 SZH:40,2 CK: 8,4 SÓ: 1,8	EN: 501 ZS: 19 TZS: 4,9 FH:19,7 SZH:60,7 CK: 14,6 SÓ: 1,5	EN: 450 ZS: 20,2 TZS: 6,7 FH: 13,8 SZH:39,4 CK: 4,8 SÓ: 1,9	EN: 699 ZS: 24,5 TZS: 5,1 FH: 27,6 SZH: 91,2 CK: 7 SÓ: 0,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtzelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:249 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 10,7 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,5	EN: 192 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH: 6,2 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 174 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,1	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2020. 10. 19.–2020. 10. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:325
ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 10,7
SZH:48,6 CK:27,4 SÓ: 0,7

Tea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 229
ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 7,8
SZH:42 CK: 12,2 SÓ: 0,7

Tea
Házi füstölt sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 237
ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH:7,3
SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,8

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 333
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH:10,1
SZH:47,6 CK: 21,2 SÓ: 1,1

ÜNNEP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves
Tarhonyás csirke hús
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:443
ZS: 14,3 TZS: 2,7 FH: 21,1
SZH:56,7 CK:11 SÓ: 1,8

Lebbencsleves
Sült virsli
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 510
ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 19,2
SZH:60,3 CK: 7,2 SÓ: 2,7

Sertés húsgombóc leves
Aranygaluska
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,6,7,8,9

EN: 653
ZS: 20,7 TZS: 6,7 FH:17,1
SZH:98 CK: 38,8 SÓ: 0,9

Gyümölcsleves
Panírozott halrudacska
Vaníliás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 645
ZS: 24,5 TZS: 5 FH: 16,5
SZH:86,7 CK: 21,3 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:193
ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,8
SZH:27,5 CK:1 SÓ: 0,9

Olasz felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,6

EN: 198
ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 6,4
SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 197
ZS: 5,7 TZS: 1,6 FH:6,5
SZH:26,9 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,6,10

EN: 193
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5
SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2020. 10. 26.–2020. 11. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Tea Mediterrán tonhalkrém Kifli	Tejeskávé Briós	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Majonéz uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH:34,2 CK:8,4 SÓ: 0,9	EN: 199 ZS: 3 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH:34,3 CK: 8,8 SÓ: 0,7	EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6	EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,2	EN: 208 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH: 34,4 CK: 8,9 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lencseleves Túrós tészta Alma	Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara	Köménymag leves Pirított zsemlekocka Budapest csirke ragu Párolt rizs Házi csalamádé	Kertészleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Snidlinges sajt mártásos csirke Pritaminos rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:536 ZS: 16,5 TZS: 6,1 FH: 24 SZH:68,1 CK:12,7 SÓ: 0,3	EN: 534 ZS: 22,4 TZS: 5,9 FH: 17,4 SZH:63,9 CK: 15,2 SÓ: 0,2	EN: 514 ZS: 18,5 TZS: 3,5 FH:18,7 SZH:67 CK: 6,2 SÓ: 1,5	EN: 632 ZS: 19,5 TZS: 3,5 FH: 24 SZH:83,3 CK: 2,4 SÓ: 3,9	EN: 451 ZS: 18,7 TZS: 5,7 FH: 20,1 SZH: 48,6 CK: 3,1 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Sertés párizsi Margarin Szezámgyöngy zsemle Zöldpaprika	Vajas pogácsa Szilva		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK:0,7 SÓ: 1,1	EN: 170 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3	EN: 191 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH:4,7 SZH:26,5 CK: 1 SÓ: 1	EN: 195 ZS: 6,3 TZS: 1,3 FH: 6,2 SZH:28,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1	EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,9 SZH: 39,6 CK: 14,4 SÓ: 0,4	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. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársaink! 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.