

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2021.01.04.–2021.01.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Körözött Zsemle	Gyümölcs tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:221 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:38 CK:7,9 SÓ:0,7	EN:220 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:201 ZS:3,5 TZS:1,5 FH:5,4 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin	Tarhonya leves Zöldborsos csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma	Vajas galuska leves Chilis bab Félbarna kenyér	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:502 ZS:23,8 TZS:7,6 FH:20,8 SZH:50 CK:18,2 SÓ:1,8	EN:468 ZS:15,1 TZS:2,9 FH:20 SZH:61,6 CK:1,7 SÓ:2,2	EN:713 ZS:18,9 TZS:5,1 FH:18,6 SZH:95,5 CK:30,2 SÓ:1,6	EN:399 ZS:18,5 TZS:5,5 FH:17,2 SZH:38,2 CK:4 SÓ:2,7	EN:637 ZS:22,2 TZS:4,7 FH:27,3 SZH:77,7 CK:4,6 SÓ:0,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle	Pulykasonka 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:183 ZS:4,2 TZS:2,3 FH:7,5 SZH:27,1 CK:1,3 SÓ:0,9	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:175 ZS:3,8 TZS:1,2 FH:7 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,2	EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2021.01.11.–2021.01.17.

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

Gyümölcs tea
Citrusos túrókrém
Uzsonnarúd

Allergének:
1,7,12

EN: 216
ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,3
SZH:37,7 CK: 11,1 SÓ: 0,6

Gyümölcs tea
Sajtos stangli

Allergének:
1,6,7,12

EN: 334
ZS: 3,9 TZS: 2,4 FH:9,7
SZH:65,1 CK: 10,2 SÓ: 1

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 299
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,1

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,3,12

EN: 210
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2
SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Csikós sertés tokány
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1,7,10

EN:534
ZS: 21,5 TZS: 6,1 FH: 14,6
SZH:68,6 CK:23,5 SÓ: 2,2

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

Legényfogó leves
Mákos guba (finompékáru)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 535
ZS: 23,5 TZS: 9,8 FH:15,1
SZH:62,4 CK: 27,2 SÓ: 1,3

Csontleves
Húsgombóc
Sóskamártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 556
ZS: 26,2 TZS: 8,9 FH: 17,3
SZH:58,2 CK: 13 SÓ: 2,1

Szilvaleves
Panírozott halrudacska
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 641
ZS: 23,6 TZS: 4,8 FH: 18,1
SZH: 86,1 CK: 25,4 SÓ: 1,3

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

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

EN: 202
ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,1
SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3

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
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,10

EN: 213
ZS: 6,2 TZS: 0 FH: 7,1
SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 1

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 233
ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2
SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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: 1,1

Gyümölcsstea
Vajás pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN: 195
ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4
SZH:36,2 CK: 11,1 SÓ: 0,4

Tejeskávé
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN: 313
ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2
SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea
Majonézos uborkás tojáskrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 207
ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 5,1
SZH:35,3 CK: 8,9 SÓ: 1

Gyümölcsstea
Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 223
ZS: 5,8 TZS: 1,7 FH: 6,3
SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lencseleves
Sajtos tejfölös tészta
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:511
ZS: 20,3 TZS: 9,1 FH: 20,9
SZH:55,6 CK:12,3 SÓ: 0,8

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,9

EN: 462
ZS: 17,5 TZS: 5,3 FH: 16,5
SZH:56,9 CK: 11,3 SÓ: 0,1

Köménymag leves
Pirított zsemlekocka
Tavaszi szárnyas rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
1,9,10

EN: 405
ZS: 13 TZS: 2 FH:18,1
SZH:53,5 CK: 3,1 SÓ: 2,3

Magyaros burgonyaleves
Csirke fasírt
Paradicsomos káposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 469
ZS: 12,7 TZS: 1,8 FH: 20,1
SZH:65,6 CK: 11,3 SÓ: 3

Brokkoli krémleves
Leves gyöngy
Olaszos csirkemell
Burgonyapüré

Allergének:
1,3,7,12

EN: 429
ZS: 14,4 TZS: 5,1 FH: 23,8
SZH: 46,9 CK: 4,1 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:191
ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7
SZH:26,5 CK:1 SÓ: 1

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN: 170
ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7
SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 182
ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH:7,5
SZH:27 CK: 1,3 SÓ: 0,9

Sertés párizsi
Margarin
Szezámagos zsemle
Sörretek

Allergének:
1,6,11

EN: 194
ZS: 6,2 TZS: 1,3 FH: 6,2
SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,1

Túró desszert
Mandarin

Allergének:
6,7

EN: 127
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1
SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0

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

Debrecen

Óvoda

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Pacsní	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóúborka	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,4	EN: 209 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 3,8 SZH:35,1 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: 316 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:9,6 SZH:48,7 CK: 24,4 SÓ: 0,5	EN: 219 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:33,6 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,6 CK: 7,6 SÓ: 0,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Zeller krémleves pirított kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs	Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Paprikás burgonya virslivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér Meggys kevert sütemény	Nyírségi gombóclevés szárnyas hússal Dejós metélt Mandarin	Almaleves Panírozott halrudacska Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:442 ZS: 12,9 TZS: 2,7 FH: 17,7 SZH:62,9 CK:6,3 SÓ: 1,8	EN: 458 ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 17,7 SZH:36,6 CK: 3,2 SÓ: 4,5	EN: 515 ZS: 17,7 TZS: 4,4 FH:15 SZH:70,5 CK: 20,4 SÓ: 3,7	EN: 533 ZS: 11,8 TZS: 2,3 FH: 22,3 SZH:82 CK: 31,8 SÓ: 0,4	EN: 585 ZS: 15,7 TZS: 2,8 FH: 18,7 SZH: 91,3 CK: 20,9 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:197 ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,6 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,9	EN: 248 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: 174 ZS: 2,8 TZS: 0,6 FH:7,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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 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.