

ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2021.04.05.–2021.04.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Tej Kakaós csiga			Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Szezámmagos zsemle			Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsúrkenyér			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér							
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7,11,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,12			<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>		
EN:	EN: 299			EN: 292			EN: 213			EN: 208			EN:	EN:	EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS: 12	TZS: 6,6	FH: 8,4	ZS: 11,9	TZS: 6,2	FH: 11,4	ZS: 3,4	TZS: 2,1	FH: 7,7	ZS: 4,6	TZS: 1,4	FH: 6	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 35,7	CK: 16,7	SÓ: 0,5	SZH: 34,3	CK: 7,8	SÓ: 1,2	SZH: 36,6	CK: 10,2	SÓ: 0,6	SZH: 32,8	CK: 7,6	SÓ: 0,8	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD

	Reszelt térsztales Sertés pörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Csokonai sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet			Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag Almás kevert sütemény			Zöldség krémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás							
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12			<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>		
EN:	EN: 465			EN: 530			EN: 530			EN: 653			EN:	EN:	EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS: 21,6	TZS: 5,5	FH: 15,5	ZS: 19,5	TZS: 4,8	FH: 17,9	ZS: 20,2	TZS: 4,2	FH: 17	ZS: 28,9	TZS: 6,7	FH: 20,2	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 48,9	CK: 8,1	SÓ: 2,6	SZH: 68,4	CK: 10	SÓ: 0,2	SZH: 62,7	CK: 22,9	SÓ: 1,4	SZH: 74,7	CK: 5,2	SÓ: 1,5	SZH:	CK:	SÓ:

UZSONNA

	Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika			Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka			Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek			Sajtos rúd Alma							
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,10			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,6			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>		
EN:	EN: 194			EN: 200			EN: 198			EN: 210			EN:	EN:	EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS: 6,1	TZS: 0	FH: 6,4	ZS: 7,3	TZS: 2,7	FH: 6,3	ZS: 5,6	TZS: 1,6	FH: 6,6	ZS: 9,6	TZS: 4,9	FH: 4,3	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 27,1	CK: 0,4	SÓ: 1,2	SZH: 25,9	CK: 0,4	SÓ: 1,2	SZH: 27,7	CK: 0,4	SÓ: 1,2	SZH: 25,9	CK: 7,1	SÓ: 1,4	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 munkatársaink! 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

Debrecen

Óvoda

2021.04.12.–2021.04.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Hosszú zsemle	Karamellás tej Kuglóf	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,6	EN: 319 ZS: 10,6 TZS: 3,1 FH: 12 SZH:44 CK: 8,5 SÓ: 2	EN: 312 ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH:9,6 SZH:49,7 CK: 27,7 SÓ: 0,6	EN: 202 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:34,4 CK: 8,3 SÓ: 1,1	EN: 201 ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH: 5,4 SZH: 34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka édesítőszerrel	Francia hagymaleves Bolognai sertés ragu Penne tészta Reszelt sajt Alma	Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,11	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:757 ZS: 29,1 TZS: 7,2 FH: 35,1 SZH:80,6 CK:0,6 SÓ: 3,2	EN: 421 ZS: 11,5 TZS: 2,6 FH: 16,7 SZH:61,6 CK: 21,5 SÓ: 2,2	EN: 584 ZS: 26,6 TZS: 8,8 FH:23,2 SZH:62,1 CK: 16,4 SÓ: 1,8	EN: 498 ZS: 21,8 TZS: 5,7 FH: 17,6 SZH:52 CK: 3,6 SÓ: 2,5	EN: 599 ZS: 27,7 TZS: 8,3 FH: 24,7 SZH: 61,2 CK: 1,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:192 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4,6 SZH:27,6 CK:1 SÓ: 1,2	EN: 248 ZS: 10,4 TZS: 5,9 FH: 10,9 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,9	EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH:6,2 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 188 ZS: 3,6 TZS: 0,9 FH: 7,5 SZH:30,6 CK: 0,8 SÓ: 1,2	EN: 224 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,6 SZH: 34,7 CK: 18,7 SÓ: 0,2	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. Szezámmag; 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2021.04.19.–2021.04.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:355
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH:51 CK:30,7 SÓ: 0,5

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN: 204
ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8,3
SZH:34,3 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Zsúrkenyér

Allergének:
1,7

EN: 303
ZS: 6 TZS: 2,9 FH:9,6
SZH:48,4 CK: 23 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Zsemle
Sörretek

Allergének:
1,3,12

EN: 230
ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 6,8
SZH:37,5 CK: 7,9 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN: 210
ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 7,5
SZH: 34 CK: 8,4 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves
Dinó szelet
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:581
ZS: 22,1 TZS: 4 FH: 17,3
SZH:73,9 CK:18,3 SÓ: 2,4

Sertés húsgombóc leves
Gránátos kocka
Gyümölcskompót

Allergének:
1,3,9,12

EN: 490
ZS: 16,2 TZS: 3 FH: 15,5
SZH:68,2 CK: 5,6 SÓ: 1,2

Köménymag leves
Kenyérkocka
Erdélyi rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 452
ZS: 22,4 TZS: 7,6 FH:15,5
SZH:41,6 CK: 4,5 SÓ: 4,5

Paradicsomleves
Panírozott halrudacska
Burgonyapüré
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 522
ZS: 16,1 TZS: 3,1 FH: 18,1
SZH:71,6 CK: 16,3 SÓ: 2,2

Tavaszi leves
Csikós sertés tokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN: 501
ZS: 24,4 TZS: 6,5 FH: 16,2
SZH: 52,5 CK: 1 SÓ: 1,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Félbarna kenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1,6,10

EN:193
ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3
SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN: 217
ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7
SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Edami sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 243
ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:11,8
SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6

EN: 190
ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 6,3
SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7

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 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2021.04.26.–2021.05.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Zsemle	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	EN: 227 ZS: 4,2 TZS: 0,7 FH: 5,8 SZH:38,6 CK: 9,2 SÓ: 0,8	EN: 204 ZS: 3 TZS: 1,8 FH:8 SZH:34,1 CK: 7,7 SÓ: 0,7	EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,2 CK: 16,2 SÓ: 0,3	EN: 201 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH: 33,3 CK: 7,5 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldséges burgonya leves Lecsós virsli Tarhonya	Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Házi csalamádé	Bakonyi betyárleves sertéshússal Dejós morzsás nudli Alma	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Habos puding		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:467 ZS: 21,5 TZS: 4,8 FH: 15,7 SZH:52,1 CK:3,5 SÓ: 1,8	EN: 510 ZS: 13,5 TZS: 3,2 FH: 19 SZH:77,9 CK: 18,9 SÓ: 1,2	EN: 677 ZS: 21,9 TZS: 5,4 FH:21,3 SZH:75,9 CK: 11,4 SÓ: 1,6	EN: 372 ZS: 16 TZS: 3,9 FH: 17,4 SZH:37,1 CK: 4 SÓ: 2	EN: 607 ZS: 16,3 TZS: 4,5 FH: 27 SZH: 86,2 CK: 31,8 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Réphasáb	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Trappista sajtzelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:161 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5 SZH:23,1 CK:0,8 SÓ: 0,9	EN: 176 ZS: 4,8 TZS: 0,8 FH: 6,3 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2	EN: 211 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH:7 SZH:27,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1	EN: 248 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 10,8 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 2	EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	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. 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 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.