

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Debrecen

Óvoda

2020. 08. 31.–2020. 09. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|  |  |   |   |  |   |   |
|--|--|---|---|--|---|---|
| <p>Gyümölcs tea<br/>Tojáskrém<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN:207<br/>ZS: 3,8    TZS: 1,6    FH: 6<br/>SZH:35,1    CK:9,5    SÓ: 0,7</p> | <p>Tej<br/>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 299<br/>ZS: 12    TZS: 6,6    FH: 8,4<br/>SZH:35,7    CK: 16,7    SÓ: 0,5</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Szezámagos vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,11,12</p> <p>EN: 205<br/>ZS: 5,1    TZS: 2,7    FH:4,7<br/>SZH:33,7    CK: 7,9    SÓ: 0,9</p> | <p>Tej<br/>Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 178<br/>ZS: 3,9    TZS: 2    FH: 7<br/>SZH:25,2    CK: 16,2    SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Körözött<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 201<br/>ZS: 2,9    TZS: 1,7    FH: 8<br/>SZH: 33,8    CK: 7,6    SÓ: 0,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|--|--|---|---|--|---|---|

EBÉD

|   |  |  |  |   |   |   |
|---|--|--|--|---|---|---|
| <p>Daragaluska leves<br/>Sertés pörkölt<br/>Sárgaborsó főzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN:626<br/>ZS: 22    TZS: 5,3    FH: 26,6<br/>SZH:72,3    CK:7,5    SÓ: 3,2</p> | <p>Almalé 100%-os<br/>Bolognai spagetti<br/>Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9</p> <p>EN: 502<br/>ZS: 21,8    TZS: 7,4    FH: 19<br/>SZH:56,9    CK: 30,5    SÓ: 1,8</p> | <p>Pirított csirkemáj<br/>Párolt rizs<br/>Uborkasaláta<br/>Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 567<br/>ZS: 20,4    TZS: 7,7    FH:19,3<br/>SZH:74,8    CK: 12,4    SÓ: 0,4</p> | <p>Zöldbableves<br/>Kolbászos rakott burgonya<br/>Szilva kompót</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,12</p> <p>EN: 407<br/>ZS: 15,1    TZS: 4,8    FH: 11,5<br/>SZH:45,3    CK: 11,8    SÓ: 0,5</p> | <p>Zöldség krémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Rántott csirkemell<br/>Petrezselymes rizs<br/>Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 701<br/>ZS: 24,5    TZS: 5,1    FH: 27,7<br/>SZH: 91,4    CK: 7    SÓ: 0,5</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|---|--|--|--|---|---|---|

UZSONNA

|  |  |   |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|---|---|
| <p>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:243<br/>ZS: 9,4    TZS: 5,4    FH: 11,6<br/>SZH:27,1    CK:0,4    SÓ: 1,5</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 192<br/>ZS: 6,2    TZS: 2,1    FH: 6,2<br/>SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p> | <p>Trappista sajtszelet<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 265<br/>ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH:11,3<br/>SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p> | <p>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 174<br/>ZS: 3    TZS: 0,8    FH: 7,4<br/>SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcs joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 250<br/>ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5<br/>SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Óvoda

2020. 09. 07.–2020. 09. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|  |   |  |   |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|---|
| <p>Kakaós tej<br/>Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:358<br/>ZS: 7,5    TZS: 4,1    FH: 11,9<br/>SZH:57,5    CK:26,7    SÓ: 0,8</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Barackos túrókrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 229<br/>ZS: 2,3    TZS: 1,2    FH: 7,8<br/>SZH:42    CK: 12,1    SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Házi füstölt sajtkrém<br/>Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,12</p> <p>EN: 408<br/>ZS: 10,6    TZS: 5,7    FH:12,7<br/>SZH:65,3    CK: 10,4    SÓ: 1,3</p> | <p>Tej<br/>Mogyorós krém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,8</p> <p>EN: 333<br/>ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,1<br/>SZH:47,6    CK: 21,2    SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN: 210<br/>ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 6,1<br/>SZH: 34,1    CK: 7,6    SÓ: 1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|--|---|--|---|---|---|---|

EBÉD

|   |  |  |   |  |   |   |
|---|--|--|---|--|---|---|
| <p>Tárkonyos zöldség leves<br/>Tarhonyás szárnyashús<br/>Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:445<br/>ZS: 14,3    TZS: 2,7    FH: 21,3<br/>SZH:56    CK:9    SÓ: 1,8</p> | <p>Lebbencsleves<br/>Sült virsli<br/>Zöldborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 510<br/>ZS: 19,6    TZS: 4,9    FH: 19,2<br/>SZH:60,3    CK: 7,2    SÓ: 2,7</p> | <p>Sertés húsgombóc leves<br/>Aranygaluska<br/>Vaníliás öntet<br/>Szilva</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 671<br/>ZS: 20,9    TZS: 6,8    FH:17,5<br/>SZH:101,4    CK: 42,3    SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsleves<br/>Panírozott halrudacska<br/>Vaníliás öntet<br/>Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 646<br/>ZS: 24,5    TZS: 5    FH: 16,5<br/>SZH:87,1    CK: 21,5    SÓ: 1</p> | <p>Csontleves<br/>Húsgombóc<br/>Paradicsommártás<br/>Főtt burgonya fél adag<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 480<br/>ZS: 16,3    TZS: 3,9    FH: 16,6<br/>SZH: 63,9    CK: 12,6    SÓ: 1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|---|--|--|---|--|---|---|

UZSONNA

|   |  |   |   |  |   |   |
|---|--|---|---|--|---|---|
| <p>Snidlinges vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:180<br/>ZS: 5    TZS: 2,9    FH: 4,6<br/>SZH:27,6    CK:0,8    SÓ: 0,8</p> | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 198<br/>ZS: 5,5    TZS: 1,5    FH: 6,4<br/>SZH:27,6    CK: 0,5    SÓ: 1,4</p> | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 197<br/>ZS: 5,7    TZS: 1,6    FH:6,5<br/>SZH:26,9    CK: 0,4    SÓ: 1,2</p> | <p>Kenőmájás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN: 193<br/>ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,5<br/>SZH:26    CK: 0,4    SÓ: 1,1</p> | <p>Kockasajt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 233<br/>ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2<br/>SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Debrecen

Óvoda

2020. 09. 14.–2020. 09. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |  |  |   |  |   |   |
|---|--|--|---|--|---|---|
| <p>Gyümölcs tea<br/>Sajtkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:211<br/>ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 7,4<br/>SZH:34,1    CK:8,4    SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Mediterrán tonhalkrém<br/>Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 228<br/>ZS: 2,8    TZS: 1,7    FH: 8,8<br/>SZH:42    CK: 7,7    SÓ: 0,9</p> | <p>Tejeskávé<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN: 313<br/>ZS: 7    TZS: 3,9    FH:10,2<br/>SZH:49    CK: 23,6    SÓ: 0,6</p> | <p>Tej<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 307<br/>ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5<br/>SZH:52,1    CK: 26    SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Majonéz uborkás tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN: 207<br/>ZS: 4,4    TZS: 0,8    FH: 5,2<br/>SZH: 34,4    CK: 8,9    SÓ: 0,9</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|---|--|--|---|--|---|---|

EBÉD

|   |  |   |  |  |   |   |
|---|--|---|--|--|---|---|
| <p>Lencseleves<br/>Túrós tészta<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10</p> <p>EN:536<br/>ZS: 16,5    TZS: 6,1    FH: 24<br/>SZH:68,1    CK:12,7    SÓ: 0,3</p> | <p>Húsleves<br/>Főtt sertés szelet<br/>Gyümölcs mártás<br/>Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 548<br/>ZS: 22,3    TZS: 5,9    FH: 17,8<br/>SZH:66,3    CK: 11,3    SÓ: 0,2</p> | <p>Köménymag leves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Budapest szárnyas ragu<br/>Párolt rizs<br/>Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 514<br/>ZS: 18,5    TZS: 3,5    FH:18,7<br/>SZH:67    CK: 6,2    SÓ: 1,5</p> | <p>Kertészleves<br/>Csirke fasírt<br/>Burgonyafőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 571<br/>ZS: 15,4    TZS: 3    FH: 23,1<br/>SZH:78,6    CK: 2,3    SÓ: 3,7</p> | <p>Brokkoli krémleves<br/>sárgarépa koronggal<br/>Snidlinges sajtmártásos csirke<br/>Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 437<br/>ZS: 16,3    TZS: 4,1    FH: 20<br/>SZH: 51,9    CK: 1,8    SÓ: 1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|---|--|---|--|--|---|---|

UZSONNA

|  |   |  |  |  |   |   |
|--|---|--|--|--|---|---|
| <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:220<br/>ZS: 7,3    TZS: 2,5    FH: 6,7<br/>SZH:29,9    CK:0,7    SÓ: 1,1</p> | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 170<br/>ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH: 7<br/>SZH:26,7    CK: 0,5    SÓ: 1,3</p> | <p>Vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 176<br/>ZS: 5,1    TZS: 2,9    FH:4,5<br/>SZH:26,3    CK: 0,8    SÓ: 0,9</p> | <p>Sertés párizsi<br/>Margarin<br/>Szezámagos zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,11</p> <p>EN: 195<br/>ZS: 6,3    TZS: 1,3    FH: 6,2<br/>SZH:28,2    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p> | <p>Vajas pogácsa<br/>Szilva</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 213<br/>ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 4,9<br/>SZH: 39,6    CK: 14,4    SÓ: 0,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|--|---|--|--|--|---|---|

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 vizsgálatot 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2020. 09. 21.–2020. 09. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |  |  |  |   |   |
|---|---|--|--|--|---|---|
| Tej<br>Fahéjas csiga  | Gyümölcsstea<br>Padlizsánkrém<br>Félbarna kenyér                          | Gyümölcsstea<br>Soproni felvágott<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kígyóuborka     | Karamellás tej<br>Fatörzs kifli  | Tea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom        |   |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7   | <u>Allergének:</u><br>1,3,10,12   | <u>Allergének:</u><br>1,6,12   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7  | <u>Allergének:</u><br>1,3,12   | <u>Allergének:</u>                              | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:305<br>ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1<br>SZH:38,2    CK:19,7    SÓ: 0,5 | EN: 209<br>ZS: 5,4    TZS: 0,6    FH: 3,8<br>SZH:35,1    CK: 8,1    SÓ: 1 | EN: 240<br>ZS: 5,6    TZS: 1,7    FH:7,1<br>SZH:37,7    CK: 7,8    SÓ: 1,2 | EN: 307<br>ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9<br>SZH:48,7    CK: 24,3    SÓ: 0,6 | EN: 212<br>ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2<br>SZH: 33,7    CK: 7,6    SÓ: 0,8 | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |

EBÉD

|  |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|--|---|---|
| Vajas galuska leves<br>Sertés pörkölt<br>Tököfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Tojásleves<br>Szezámagos sertés fasírt<br>Burgonyapüré<br>Csemege uborka  | Zöldséges tarhonyaleves<br>Rakott kelkáposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Alma | Csirke raguleves<br>Gránátos kocka<br>Almakompót                            | Szilvaleves<br>Panírozott halrudacska<br>Zöldséges rizs<br>Amerikai káposztasaláta |   |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,11,12                                      | <u>Allergének:</u><br>1,7,9,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,9,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,10,12  | <u>Allergének:</u>                              | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:507<br>ZS: 25,3    TZS: 7,2    FH: 15,8<br>SZH:50,7    CK:8,2    SÓ: 3,1    | EN: 280<br>ZS: 8,1    TZS: 2,2    FH: 7,8<br>SZH:39,5    CK: 4    SÓ: 1,1 | EN: 531<br>ZS: 20,7    TZS: 6    FH:20,6<br>SZH:60,3    CK: 9,9    SÓ: 1,7      | EN: 472<br>ZS: 13,5    TZS: 1,9    FH: 20<br>SZH:65,9    CK: 5,6    SÓ: 1,7 | EN: 601<br>ZS: 18,8    TZS: 3,8    FH: 17,5<br>SZH: 88,4    CK: 27,7    SÓ: 1      | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |

UZSONNA

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kenőmájas<br>Zsemle<br>Zöldpaprika                                    | Reszelt sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek            | Szilva extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér                           | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika     | Gyümölcs joghurt<br>Kifli   |   |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,6,10  | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1   | <u>Allergének:</u><br>1   | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u>                              | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:214<br>ZS: 6,2    TZS: 0    FH: 7,1<br>SZH:30,4    CK:0,7    SÓ: 1 | EN: 248<br>ZS: 10,4    TZS: 5,9    FH: 10,9<br>SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,4 | EN: 200<br>ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH:3,7<br>SZH:39,4    CK: 13,3    SÓ: 0,9 | EN: 174<br>ZS: 3    TZS: 0,8    FH: 7,4<br>SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,1 | EN: 250<br>ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5<br>SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7 | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>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 étel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Debrecen

Óvoda

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|---|---|
| Tej<br>Gabonapehely  | Gyümölcsstea<br>Vaníliás túrókrém<br>Félbarna kenyér                         | Gyümölcsstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér              | Kakaós tej<br>Vajkrém<br>Császárszemle                                     | Gyümölcsstea<br>Tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kápia paprika         |   |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,6,7  | <u>Allergének:</u><br>1,7,12   | <u>Allergének:</u><br>1,6,12   | <u>Allergének:</u><br>1,6,7  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12  | <u>Allergének:</u>                              | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:178<br>ZS: 3,9    TZS: 2    FH: 7<br>SZH:25,2    CK:16,2    SÓ: 0,3 | EN: 210<br>ZS: 2,5    TZS: 1,4    FH: 7,6<br>SZH:37,6    CK: 10,3    SÓ: 0,9 | EN: 221<br>ZS: 5,4    TZS: 1,5    FH:6,2<br>SZH:34,3    CK: 7,6    SÓ: 1,4 | EN: 362<br>ZS: 10,6    TZS: 6    FH: 11,2<br>SZH:52    CK: 23,3    SÓ: 1,1 | EN: 205<br>ZS: 3,5    TZS: 1,5    FH: 5,6<br>SZH: 34,7    CK: 8,8    SÓ: 0,8 | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |

EBÉD

|   |   |  |  |  |   |   |
|---|---|--|--|--|---|---|
| Reszelt tésztaleves<br>Főtt tojás<br>Parajmártás<br>Főtt burgonya       | Zeller krémleves<br>Leves gyöngy<br>Barbecue csirkeragu<br>Bulgur<br>Alma     | Babgulyás sertéshússal<br>Darás metélt<br>Gyümölcs öntet<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Almaleves<br>Reszelt csirkemáj<br>Tört burgonya<br>Csemege uborka              | Kakukkfűves gombaleves<br>Rántott csirkecomb filé<br>Rizibizi<br>Vegyes saláta |   |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,9,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,9  | <u>Allergének:</u><br>1,7,10,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,9  | <u>Allergének:</u>                              | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:415<br>ZS: 14,7    TZS: 3    FH: 14<br>SZH:48,9    CK:4,9    SÓ: 0,3 | EN: 545<br>ZS: 17,5    TZS: 4,8    FH: 20,7<br>SZH:65,6    CK: 9,2    SÓ: 1,6 | EN: 678<br>ZS: 18,9    TZS: 4,1    FH:25,1<br>SZH:99,8    CK: 13,7    SÓ: 0,6      | EN: 446<br>ZS: 15,1    TZS: 3,3    FH: 15,9<br>SZH:57,9    CK: 16,2    SÓ: 2,2 | EN: 729<br>ZS: 32    TZS: 4,1    FH: 26<br>SZH: 83,6    CK: 6,8    SÓ: 0,5     | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |

UZSONNA

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Magyaros vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika                 | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kifli<br>Retek               | Edami sajt<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kígyóuborka                             | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek       | Müzli szelet<br>Körte   |   |   |
| <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1   | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,6   | <u>Allergének:</u><br>1,5,6,12  | <u>Allergének:</u>                              | <u>Allergének:</u>                              |
| EN:177<br>ZS: 5,2    TZS: 2,9    FH: 4,5<br>SZH:26,6    CK:0,8    SÓ: 0,9 | EN: 183<br>ZS: 7,4    TZS: 2,7    FH: 6,3<br>SZH:21,2    CK: 0,3    SÓ: 1,1 | EN: 260<br>ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:12,4<br>SZH:30,1    CK: 0,6    SÓ: 1,3 | EN: 175<br>ZS: 4,7    TZS: 0,8    FH: 6,3<br>SZH:26,4    CK: 0,4    SÓ: 1,3 | EN: 131<br>ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,4<br>SZH: 26    CK: 19,2    SÓ: 0,1 | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.