

Debrecen

Óvoda

2024.09.02.–2024.09.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea  
Pizzás csiga

Allergének:  
1,7,12

EN:187  
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5  
SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 292  
ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4  
SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93

Tejeskávé  
Kuglóf

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 313  
ZS: 6,9 TZS: 3,9 FH:9,7  
SZH:49,8 CK: 26,7 SÓ: 0,58

Gyümölcs tea  
Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

EN: 194  
ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 7,1  
SZH:33,6 CK: 8,3 SÓ: 0,87

Gyümölcs tea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3

EN: 215  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2  
SZH: 34 CK: 8,2 SÓ: 0,84

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:486  
ZS: 16,4 TZS: 4,3 FH: 14,8  
SZH:69 CK:25,8 SÓ: 1,14

Köménymagleves  
Pirított kenyérkocka  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szilva

Allergének:  
1,7

EN: 542  
ZS: 15,3 TZS: 2,7 FH: 20  
SZH:74,7 CK: 24,4 SÓ: 1,48

Zöldségleves  
Főtt sertésszelet  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 452  
ZS: 13,4 TZS: 7,2 FH:19,1  
SZH:61,4 CK: 22,7 SÓ: 0,65

Babgulyás  
Túrós derelye  
Porcukor szórát  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 756  
ZS: 16,3 TZS: 3,7 FH: 27,1  
SZH:123 CK: 18,2 SÓ: 2,21

Fokhagyma krémleves  
Leves gyöngy  
Vegetáriánus olaszos rakott  
tészta

Allergének:  
1,3,6,7,9

EN: 402  
ZS: 11,8 TZS: 4,5 FH: 18,8  
SZH: 52,3 CK: 8,3 SÓ: 1,03

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,10

EN:193  
ZS: 6,3 TZS: 0,2 FH: 6,5  
SZH:26 CK:0,4 SÓ: 1,08

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN: 219  
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,8  
SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,07

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 174  
ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7  
SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22

Vajkrém napraforgómaggal  
Császárszemle  
Kigyóborka

Allergének:  
1,6,7

EN: 229  
ZS: 9,2 TZS: 4,8 FH: 5,6  
SZH:30,9 CK: 2,2 SÓ: 0,89

Mese fit Detki keksz  
Alma

Allergének:  
1,6,7

EN: 255  
ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,1  
SZH: 38,2 CK: 18,1 SÓ: 0,21

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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2024.09.09.–2024.09.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Háztartási keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 164 ZS: 3,5 TZS: 2 FH:5,8 SZH:26,9 CK: 15,1 SÓ: 0,19</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 175 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 7,3 SZH:25 CK: 15 SÓ: 0,43</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 3,2 TZS: 0,7 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 8,9 SÓ: 0,93</p>		
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacskas tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:503 ZS: 15,6 TZS: 4 FH: 17,5 SZH:72,2 CK:29,5 SÓ: 1,17</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 504 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 17,7 SZH:67,3 CK: 21,4 SÓ: 1,31</p>	<p>Almás szilvakerémléves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 21,8 TZS: 2,8 FH:18,1 SZH:93,1 CK: 27,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 582 ZS: 17,5 TZS: 4,7 FH: 24,1 SZH:73,9 CK: 19,5 SÓ: 1,64</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 634 ZS: 11 TZS: 1,6 FH: 15,4 SZH: 95,6 CK: 22,5 SÓ: 1,81</p>		
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:180 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ: 0,92</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,1 SZH:25,9 CK: 0,6 SÓ: 1,07</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH:7,1 SZH:28,2 CK: 1,1 SÓ: 1,22</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 234 ZS: 9,3 TZS: 3,7 FH: 6,8 SZH:30,5 CK: 1,7 SÓ: 1,16</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>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2024.09.16.–2024.09.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Foszlós kalács

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Gyümölcsstea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Jégcsapretek

Gyümölcsstea  
Barackos túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:271  
ZS: 8,2    TZS: 4,1    FH: 10,2  
SZH:36    CK:15,4    SÓ: 0,72

EN: 305  
ZS: 6,2    TZS: 2,8    FH: 10,4  
SZH:47,9    CK: 22,3    SÓ: 0,87

EN: 216  
ZS: 5,6    TZS: 2    FH:6,6  
SZH:33,3    CK: 7,9    SÓ: 1,18

EN: 218  
ZS: 3    TZS: 1,7    FH: 6,7  
SZH:39    CK: 9,2    SÓ: 1

EN: 205  
ZS: 2,2    TZS: 1,2    FH: 7  
SZH: 37,8    CK: 12,5    SÓ: 0,71

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Sült virsli  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Paradicsomleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Házi vegyes saláta

Sertésraguleves  
Darás metélt  
Eperöntet

Édes gyökekrémleves  
Leves gyöngy  
Panírozott halrúd  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Zöldségleves  
Főtt tojás  
Sóska mártás  
Főtt burgonya fél adag  
Félbarna kenyér  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:394  
ZS: 17    TZS: 6,6    FH: 13,7  
SZH:44,3    CK:10,7    SÓ: 1,91

EN: 448  
ZS: 10,6    TZS: 1,3    FH: 24  
SZH:59,7    CK: 22,8    SÓ: 1,09

EN: 495  
ZS: 16,2    TZS: 3,6    FH:17,3  
SZH:68,5    CK: 13,8    SÓ: 0,29

EN: 591  
ZS: 26,2    TZS: 5,7    FH: 18,3  
SZH:69,5    CK: 7,8    SÓ: 1,82

EN: 429  
ZS: 11,1    TZS: 4,8    FH: 13,1  
SZH: 63,2    CK: 21,2    SÓ: 0,94

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Félbarna kenyér  
Lilahagyma

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Sajtszelet  
Margarin  
Császárszsemle  
Kígyóborka

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sajtos rúd  
Szilva

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:195  
ZS: 6,3    TZS: 0,2    FH: 6,4  
SZH:27,5    CK:1,4    SÓ: 0,99

EN: 176  
ZS: 3,9    TZS: 1,2    FH: 7  
SZH:26,7    CK: 0,8    SÓ: 1,3

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

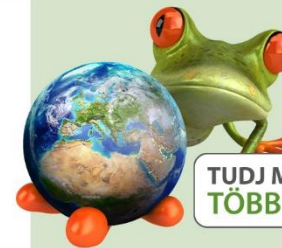
EN: 194  
ZS: 7    TZS: 2,5    FH: 5,7  
SZH:25,7    CK: 0,4    SÓ: 1,17

EN: 249  
ZS: 8,5    TZS: 4,4    FH: 4,3  
SZH: 37,6    CK: 14,2    SÓ: 1,06

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

EN:  
ZS:    TZS:    FH:  
SZH:    CK:    SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2024.09.23.–2024.09.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH:25,4 CK:16,4 SÓ: 0,33</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 2,2 TZS: 1,1 FH: 8,2 SZH:43,2 CK: 14 SÓ: 0,65</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>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 8,9 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,07</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 205 ZS: 3,4 TZS: 0,7 FH: 5,7 SZH: 34,9 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 Csalámádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:426 ZS: 15,2 TZS: 4,6 FH: 18,4 SZH:49 CK:3,9 SÓ: 1,98</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 654 ZS: 27,2 TZS: 10,5 FH: 30,2 SZH:68,9 CK: 11,6 SÓ: 1,47</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 434 ZS: 8,5 TZS: 3 FH:25,4 SZH:62,6 CK: 26,7 SÓ: 1,28</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Sajtmártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 550 ZS: 21,8 TZS: 6 FH: 25,5 SZH:58,9 CK: 6,2 SÓ: 2</p>	<p>Tejfőlécs burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 444 ZS: 10,1 TZS: 3,2 FH: 10,6 SZH: 73,6 CK: 49 SÓ: 0,4</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:189 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 4,7 SZH:27,1 CK:1,6 SÓ: 0,95</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,16</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 201 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH:6,3 SZH:27,2 CK: 0,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle 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>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 SÓ: 0,68</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

2024.09.30.–2024.10.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:290 ZS: 6    TZS: 3,1    FH: 10,3 SZH:47,7    CK:21,5    SÓ: 0,83</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 194 ZS: 2,7    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH:33,6    CK: 8,3    SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 2,7    TZS: 1,4    FH:8,4 SZH:41,4    CK: 12,1    SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:51,2    CK: 32,7    SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 214 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 33,9    CK: 7,8    SÓ: 0,84</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:493 ZS: 12,7    TZS: 3    FH: 20,6 SZH:67,4    CK:11,6    SÓ: 1,72</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Szilva kompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 459 ZS: 17,9    TZS: 3,9    FH: 16,8 SZH:55,7    CK: 7,6    SÓ: 1,78</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 526 ZS: 16,2    TZS: 2,6    FH:25,4 SZH:69    CK: 16,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 543 ZS: 24,6    TZS: 9,3    FH: 14 SZH:67    CK: 19,2    SÓ: 2,56</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 655 ZS: 30    TZS: 10,2    FH: 21,7 SZH: 73,7    CK: 10,8    SÓ: 1,96</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:199 ZS: 6,6    TZS: 0,2    FH: 7 SZH:27    CK:1,1    SÓ: 0,87</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,1    TZS: 3,6    FH: 9,8 SZH:31,4    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 176 ZS: 3,9    TZS: 1,2    FH:7 SZH:26,7    CK: 0,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 6,9    TZS: 2,5    FH: 6,2 SZH:26,1    CK: 0,5    SÓ: 1,16</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 268 ZS: 4,2    TZS: 2,8    FH: 3,4 SZH: 52,9    CK: 31,2    SÓ: 0,28</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.