

Debrecen

Óvoda

2025. 09. 29.–2025. 10. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:168
ZS:3,8 TZS:2,2 FH:7,8
SZH:25,6 CK:16,6 SÓ:0,26

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8
SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:211
ZS:4 TZS:0,8 FH:5,7
SZH:34,8 CK:8,8 SÓ:0,91

Gyümölcs tea
Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:233
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:35,3 CK:9,5 SÓ:1,15

Tejeskávé (7)
Pacsní (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:317
ZS:8 TZS:4,4 FH:9,6
SZH:48,8 CK:23,5 SÓ:0,53

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított kenyérkocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:316
ZS:11 TZS:3,2 FH:13,1
SZH:37,1 CK:2,9 SÓ:1,65

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradisomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:536
ZS:18,2 TZS:7 FH:30,5
SZH:60,7 CK:7,3 SÓ:1,68

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltekes gombóc (1)
Porcukor szórat
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:658
ZS:11,5 TZS:2,5 FH:13,4
SZH:119,5 CK:27,2 SÓ:1,4

Zöldségleves (1,3,12)
Paradisomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:315
ZS:12,5 TZS:3 FH:11,9
SZH:35,5 CK:13,3 SÓ:0,88

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:514
ZS:14,4 TZS:3,3 FH:17,7
SZH:74,6 CK:24,5 SÓ:1,41

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:167
ZS:3,7 TZS:2,1 FH:4,7
SZH:27 CK:1,1 SÓ:0,84

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,05

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:193
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,5
SZH:30,7 CK:1,1 SÓ:1,27

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9
SZH:26,5 CK:0,7 SÓ:1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 10. 06.–2025. 10. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsúrkenyér (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:216 ZS:3,2 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:38,1 CK:12,5 SÓ:0,56	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN:222 ZS:3,1 TZS:0,3 FH:8,2 SZH:38,1 CK:8,7 SÓ:0,84	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:215 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,2 SZH:34 CK:8,2 SÓ:0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:412 ZS:9,8 TZS:3,3 FH:19,9 SZH:55,7 CK:11,8 SÓ:0,95	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Szilva kompót (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:453 ZS:15,9 TZS:3,3 FH:15,2 SZH:59,8 CK:13,9 SÓ:0,71	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:769 ZS:34,3 TZS:10,5 FH:24,3 SZH:80,5 CK:9,4 SÓ:1,97	Almalé 100%-os Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:351 ZS:7,4 TZS:2,1 FH:16 SZH:52,8 CK:22,8 SÓ:1,43	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsényelék (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:518 ZS:17,4 TZS:2,4 FH:15,8 SZH:70,5 CK:17,3 SÓ:1,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:186 ZS:5,4 TZS:2 FH:6,5 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ:0,99	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ:1,12	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:162 ZS:3,3 TZS:1,6 FH:4,5 SZH:26,9 CK:0,7 SÓ:0,84	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2 SZH:26 CK:0,5 SÓ:1,12	Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:130 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2 SZH:20,6 CK:16,2 SÓ:0,13	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 10. 13.–2025. 10. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:165 ZS:3,4 TZS:2,1 FH:8,1 SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:1,8 TZS:0,8 FH:5,9 SZH:34,9 CK:8,6 SÓ:0,85	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:222 ZS:3,6 TZS:0,6 FH:5,9 SZH:38,2 CK:8,8 SÓ:0,87	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:204 ZS:3,5 TZS:1 FH:7 SZH:34,3 CK:8,2 SÓ:1,22	Gyümölcsstea Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:233 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:35,3 CK:9,5 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:395 ZS:10,8 TZS:1,7 FH:18,9 SZH:50,9 CK:4,9 SÓ:1,86	Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:415 ZS:11,9 TZS:2,2 FH:16,9 SZH:56 CK:2,6 SÓ:1,5	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:724 ZS:13 TZS:2,4 FH:20,7 SZH:107,4 CK:40,5 SÓ:2,23	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:328 ZS:4,5 TZS:0,6 FH:18,5 SZH:51,9 CK:5,5 SÓ:0,92	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:512 ZS:11,3 TZS:1,6 FH:17,7 SZH:81,9 CK:29 SÓ:1,23	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Bolognai sertésragu (9) Makaróni tészta (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:532 ZS:25,5 TZS:8,3 FH:22,9 SZH:51,5 CK:8 SÓ:0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:164 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7 SZH:26,5 CK:1 SÓ:0,87	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:6 TZS:2,2 FH:6,6 SZH:26,9 CK:0,9 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:194 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,05	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:212 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9 SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,05	Túró rudi (6,7) Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN:133 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,7 SZH:18,7 CK:17,5 SÓ:0,03	Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:185 ZS:6,8 TZS:4,2 FH:3,8 SZH:26,6 CK:1 SÓ:0,65	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 10. 20.–2025. 10. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:225
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9
SZH:39,2 CK:9,5 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:209
ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6
SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:501
ZS:15,8 TZS:4,5 FH:14
SZH:69 CK:26,7 SÓ:1,41

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:499
ZS:16,1 TZS:3,8 FH:17,5
SZH:67,1 CK:21,6 SÓ:1,24

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mák szórát
Hosszúmetélt (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,9

EN:569
ZS:16,3 TZS:2,4 FH:19,7
SZH:87,1 CK:17,8 SÓ:1,26

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:171
ZS:5,5 TZS:1,9 FH:6,6
SZH:22,2 CK:0,8 SÓ:0,94

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:187
ZS:6 TZS:2,1 FH:6
SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,18

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:216
ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5
SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Óvoda

2025. 10. 27.–2025. 11. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:268 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:37,6 CK:8,1 SÓ:1,08	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,1 SZH:35,4 CK:8,8 SÓ:0,68	Tejeskávé (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:327 ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:4,7 SZH:33,9 CK:8,4 SÓ:0,87		
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:447 ZS:16 TZS:3,9 FH:15,1 SZH:59,5 CK:14,8 SÓ:0,72	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virsivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:411 ZS:15 TZS:6,1 FH:11,1 SZH:54,7 CK:25,5 SÓ:2,41	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:761 ZS:34,4 TZS:9,2 FH:22,8 SZH:87,3 CK:9 SÓ:1,95	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:350 ZS:9,4 TZS:2,5 FH:15,6 SZH:45,7 CK:9,9 SÓ:1,83	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:518 ZS:14,4 TZS:1,5 FH:17 SZH:73,7 CK:22,6 SÓ:1,3		
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:144 ZS:1,9 TZS:0,8 FH:6,2 SZH:23,6 CK:1,2 SÓ:0,8	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15	Ostya szelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:184 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3 SZH:23,5 CK:13,6 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:174 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15		

Allergenjelölés magyarázata: 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.