

DEBRECEN

Általános iskola

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Zöldfűszeres vajkrém Zsemle Zöldpaprika	Mini Méz Kifli	Briós	Alma Pacsni	Csemege szalámi Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:214 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 5,5 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ: 1	EN: 195 ZS: 0,9 TZS: 0,2 FH: 4,3 SZH:43 CK: 17,5 SÓ: 0,5	EN: 167 ZS: 4 TZS: 2,1 FH:4,3 SZH:28,5 CK: 4,3 SÓ: 0,4	EN: 210 ZS: 5 TZS: 2,6 FH: 4,2 SZH:36,9 CK: 12,7 SÓ: 0,3	EN: 349 ZS: 18,6 TZS: 8,7 FH: 11,4 SZH: 32,3 CK: 1,2 SÓ: 2,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Pritaminos csirkeragu Petrezselymes rizs	Reszelt tésztalevés Stefánia vagdalt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Tárkonyos pulykabecsinált leves Sajtos pogácsa	Köménymag leves Kenyerkocka Csikós sertés tokány Orsó tészta	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:491 ZS: 18,6 TZS: 3,7 FH: 21,9 SZH:58,5 CK:1 SÓ: 2,1	EN: 826 ZS: 33 TZS: 8 FH: 28,7 SZH:95,5 CK: 5 SÓ: 3,9	EN: 582 ZS: 33,4 TZS: 15,5 FH:21,9 SZH:44,8 CK: 2,3 SÓ: 0,7	EN: 763 ZS: 39,1 TZS: 10 FH: 27,1 SZH:72,5 CK: 3,8 SÓ: 2,6	EN: 738 ZS: 25,7 TZS: 3,9 FH: 41,9 SZH: 84,8 CK: 17,7 SÓ: 3,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Almás batyu	Zala felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka	Sertés párizsi Margarin Hosszú zsemle	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS: 9,5 TZS: 5 FH: 3,1 SZH:29 CK:14 SÓ: 0,3	EN: 239 ZS: 8,7 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH:28,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 222 ZS: 5,8 TZS: 1,3 FH: 7,5 SZH:35 CK: 0 SÓ: 1,5	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	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. Szezámag; 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.