

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola felsős

2020. 08. 31.–2020. 09. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:230 ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,9 SZH:36,3 CK:10,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK: 16,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 247 ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH:5,7 SZH:39,2 CK: 8,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,2 SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:853 ZS: 29,8 TZS: 7,5 FH: 36,6 SZH:98,8 CK:9,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 663 ZS: 30,5 TZS: 10,2 FH: 26,5 SZH:70 CK: 34,3 SÓ: 3</p>	<p>Reszelt csirkemáj Párolt rizs Uborkasaláta Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 725 ZS: 26,6 TZS: 9 FH:26,5 SZH:93 CK: 14,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Zöldbableves Kolbásos rakott burgonya Szilva kompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 544 ZS: 20,6 TZS: 6,5 FH: 15,3 SZH:59,4 CK: 14,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 998 ZS: 36,2 TZS: 7,5 FH: 40,1 SZH: 126,5 CK: 9,5 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:270 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,4 SZH:32,6 CK:0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH:31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel 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) megtekinthető.



Debrecen

Általános iskola felsős

2020. 09. 07.–2020. 09. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:358 ZS: 7,5 TZS: 4,1 FH: 11,9 SZH:57,5 CK:26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 9 SZH:43,7 CK: 13,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 444 ZS: 13,9 TZS: 7,3 FH:14,4 SZH:65,4 CK: 10,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,2</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>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás szárnyashús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:627 ZS: 20,1 TZS: 3,7 FH: 31 SZH:78,3 CK:11,3 SÓ: 2</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 652 ZS: 22,1 TZS: 5,3 FH: 23,9 SZH:83,7 CK: 10 SÓ: 3</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Aranygaluska Vaníliás öntet Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 976 ZS: 29,3 TZS: 9,6 FH:24,4 SZH:150,9 CK: 63,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 894 ZS: 30,6 TZS: 6,7 FH: 27,8 SZH:123,6 CK: 25,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 660 ZS: 21,5 TZS: 5,2 FH: 22,8 SZH: 89,8 CK: 16,5 SÓ: 2,7</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>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:197 ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:28,1 CK:1 SÓ: 0,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 250 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:33,4 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH:8,6 SZH:32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4</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>
---	--	---	---	--	--	--

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

ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola felsős

2020. 09. 14.–2020. 09. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:238 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:39,5 CK:8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 262 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 12 SZH:42,8 CK: 8,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 39,9 CK: 9,2 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Lencseleves Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:732 ZS: 23,1 TZS: 9,2 FH: 33,8 SZH:90,2 CK:16,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 793 ZS: 33,1 TZS: 8,6 FH: 26,1 SZH:93,8 CK: 15,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 720 ZS: 26,4 TZS: 5 FH:27,2 SZH:91,6 CK: 8,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves Csirke fasírt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 740 ZS: 19,6 TZS: 3,9 FH: 31,8 SZH:101,2 CK: 3,6 SÓ: 4,1</p>	<p>Brokkoli krémleves sárgarépa koronggal Snidlinges sajtmártásos csirke Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 601 ZS: 23,1 TZS: 5,8 FH: 28,6 SZH: 68,8 CK: 2,6 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Sertészsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 352 ZS: 20,7 TZS: 8,5 FH:4,8 SZH:33,4 CK: 1,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 210 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:28,7 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Vajas pogácsa Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 237 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 5,2 SZH: 44,8 CK: 19,7 SÓ: 0,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: 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. 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 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.

Debrecen

Általános iskola felsős

2020. 09. 21.–2020. 09. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ:0,5	EN:260 ZS:7,9 TZS:0,9 FH:4,6 SZH:41,1 CK:8,5 SÓ:1,3	EN:262 ZS:7,1 TZS:2,3 FH:8,5 SZH:38,2 CK:7,8 SÓ:1,4	EN:307 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,7 CK:24,3 SÓ:0,6	EN:248 ZS:5,2 TZS:1,5 FH:7,6 SZH:39,2 CK:7,7 SÓ:1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Vajas galuska leves Sertés pörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Szezámmagos sertés fasírt Burgonyapüré Csemege uborka	Zöldséges tarhonyaleves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csirke raguleves Gránátos kocka Almakompót	Szilvaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:699 ZS:34 TZS:9,9 FH:22,9 SZH:70,6 CK:9,5 SÓ:3,5	EN:377 ZS:10,2 TZS:3 FH:10,8 SZH:54,6 CK:5,5 SÓ:1,5	EN:744 ZS:29 TZS:8,3 FH:28,5 SZH:85,2 CK:12,5 SÓ:2,7	EN:665 ZS:19 TZS:2,5 FH:26,5 SZH:94,5 CK:7,8 SÓ:1,8	EN:783 ZS:17 TZS:4,3 FH:29 SZH:126,4 CK:34,4 SÓ:1,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:247 ZS:9,1 TZS:0 FH:8,5 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,2	EN:275 ZS:10,6 TZS:5,9 FH:11,8 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ:1,6	EN:226 ZS:2,4 TZS:0,6 FH:4,5 SZH:44,6 CK:13,3 SÓ:1,1	EN:213 ZS:3,4 TZS:0,8 FH:10 SZH:31,9 CK:0,4 SÓ:1,3	EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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 ételk 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

Általános iskola felsős

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 4,7 SZH:41,2 TZS: 2,2 CK:23,2 FH: 8,3 SÓ: 0,3	EN: 253 ZS: 3,3 SZH:44,2 TZS: 1,9 CK: 11,3 FH: 9,6 SÓ: 1,1	EN: 270 ZS: 7 SZH:40 TZS: 1,9 CK: 7,7 FH:8,1 SÓ: 1,8	EN: 377 ZS: 12,1 SZH:52,1 TZS: 6,9 CK: 23,4 FH: 11,4 SÓ: 1,2	EN: 255 ZS: 5 SZH: 41,3 TZS: 2,2 CK: 9,9 FH: 7,3 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Kakukkfűes gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:522 ZS: 18 SZH:64,2 TZS: 3,5 CK:6,6 FH: 16,6 SÓ: 0,9	EN: 745 ZS: 24,9 SZH:86,8 TZS: 6,9 CK: 11,2 FH: 29,5 SÓ: 2,4	EN: 940 ZS: 24,8 SZH:143,2 TZS: 5,2 CK: 21,8 FH:32,9 SÓ: 0,9	EN: 613 ZS: 21,6 SZH:76,6 TZS: 4,7 CK: 20,5 FH: 23,1 SÓ: 2,7	EN: 1034 ZS: 46,4 SZH: 115,5 TZS: 6 CK: 9,2 FH: 37,4 SÓ: 3,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Müzli szelet Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:220 ZS: 6,8 SZH:32,1 TZS: 3,8 CK:1,1 FH: 5,6 SÓ: 1,1	EN: 210 ZS: 9,7 SZH:21,4 TZS: 3,7 CK: 0,3 FH: 7,6 SÓ: 1,3	EN: 261 ZS: 9,5 SZH:30,3 TZS: 5,4 CK: 0,6 FH:12,5 SÓ: 1,3	EN: 215 ZS: 5,9 SZH:31,9 TZS: 0,9 CK: 0,5 FH: 8,4 SÓ: 1,6	EN: 183 ZS: 1,9 SZH: 38 TZS: 0,8 CK: 31,2 FH: 1,8 SÓ: 0,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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) megtekinthető.