

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Debrecen

Általános iskola alsós

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 Kígyóuborka</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:811 ZS: 26,6    TZS: 6,6    FH: 34,4 SZH:97,7    CK:9,1    SÓ: 3,6</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 574 ZS: 25,1    TZS: 8,3    FH: 22,3 SZH:64,2    CK: 32,4    SÓ: 2,8</p>	<p>Pirított csirkemáj Párolt rizs Uborkasaláta Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 660 ZS: 24,6    TZS: 8,5    FH:22,5 SZH:85    CK: 13,5    SÓ: 0,5</p>	<p>Zöldbableves Kolbásos rakott burgonya Szilva kompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 539 ZS: 20,6    TZS: 6,5    FH: 15,3 SZH:58,1    CK: 13,6    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: 916 ZS: 33,9    TZS: 7,2    FH: 36,2 SZH: 115,2    CK: 8,4    SÓ: 2,2</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 sajtszelet 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

Debrecen

Általános iskola alsós

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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</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 szárnyas hús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:541 ZS: 17,4    TZS: 3,3    FH: 26,3 SZH:67,5    CK:9,7    SÓ: 1,9</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: 862 ZS: 26,4    TZS: 8,6    FH:22,2 SZH:131,2    CK: 55,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 840 ZS: 30,2    TZS: 6,6    FH: 25 SZH:113,9    CK: 25    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: 619 ZS: 20,5    TZS: 5,1    FH: 22,1 SZH: 82,7    CK: 12,8    SÓ: 2,6</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsós

2020. 09. 14.–2020. 09. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,8    TZS: 2,2    FH: 10,4 SZH:42,5    CK: 8    SÓ: 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>Gyümölcsstea 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:675 ZS: 20,7    TZS: 8,3    FH: 31,1 SZH:84,6    CK:16,1    SÓ: 0,4</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 718 ZS: 29,3    TZS: 7,7    FH: 23,4 SZH:86,5    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: 648 ZS: 24    TZS: 4,4    FH:23,5 SZH:82,9    CK: 7,6    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: 707 ZS: 18,8    TZS: 3,8    FH: 28,6 SZH:97,8    CK: 3,5    SÓ: 4</p>	<p>Brokkoli krémleves sárgarépa koronggal Snidlinges sajtmártásos csirke Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 480 ZS: 18,7    TZS: 4,9    FH: 23,4 SZH: 52,4    CK: 3,4    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: 225 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 5,1 SZH: 42,2    CK: 17,1    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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálatát 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

Általános iskola alsós

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 Tökfőzelék 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:657 ZS: 30,8    TZS: 9    FH: 20,7 SZH:69,5    CK:9,5    SÓ: 3,5	EN: 341 ZS: 9,4    TZS: 2,6    FH: 9,8 SZH:48,9    CK: 4,8    SÓ: 1,3	EN: 744 ZS: 29    TZS: 8,3    FH:28,5 SZH:85,2    CK: 12,5    SÓ: 2,7	EN: 584 ZS: 17    TZS: 2,3    FH: 24,3 SZH:81,5    CK: 7,2    SÓ: 1,7	EN: 708 ZS: 15,1    TZS: 4    FH: 26 SZH: 115,2    CK: 33,1    SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

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

# ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsós

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 3,3    TZS: 1,9    FH: 9,6 SZH:44,2    CK: 11,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 270 ZS: 7    TZS: 1,9    FH:8,1 SZH:40    CK: 7,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 377 ZS: 12,1    TZS: 6,9    FH: 11,4 SZH:52,1    CK: 23,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,3 SZH: 41,3    CK: 9,9    SÓ: 1</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>Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:502 ZS: 17,9    TZS: 3,5    FH: 16,1 SZH:60,3    CK:6,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 688 ZS: 24    TZS: 6,7    FH: 25,3 SZH:80,2    CK: 11,1    SÓ: 2,4</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 833 ZS: 22,7    TZS: 4,9    FH:30,4 SZH:123,8    CK: 17,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Almaleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 548 ZS: 18,8    TZS: 4,3    FH: 19,3 SZH:70,8    CK: 19,9    SÓ: 2,5</p>	<p>Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 932 ZS: 41,9    TZS: 5,4    FH: 33,6 SZH: 104    CK: 8,1    SÓ: 3,1</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS: 6,8    TZS: 3,8    FH: 5,6 SZH:32,1    CK:1,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 7,6 SZH:21,4    CK: 0,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:12,5 SZH:30,3    CK: 0,6    SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,9    TZS: 0,9    FH: 8,4 SZH:31,9    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Müzli szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 183 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,8 SZH: 38    CK: 31,2    SÓ: 0,1</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 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.