

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 253 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH: 44,2 CK: 11,3 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 270 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,8	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 407 ZS: 15,1 TZS: 8,7 FH: 11,8 SZH: 52,5 CK: 23,8 SÓ: 1,3	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 256 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,3 SZH: 41,3 CK: 9,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:522 ZS: 18 TZS: 3,5 FH: 16,6 SZH:64,2 CK:6,6 SÓ: 0,9	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 745 ZS: 24,9 TZS: 6,9 FH: 29,5 SZH: 86,8 CK: 11,2 SÓ: 2,4	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 940 ZS: 24,8 TZS: 5,2 FH: 32,9 SZH: 143,2 CK: 21,8 SÓ: 0,9	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 593 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 25,1 SZH: 62,7 CK: 5,6 SÓ:3,3	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 1034 ZS: 46,4 TZS: 6 FH: 37,4 SZH: 115,5 CK: 9,2 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Citromos kerti leves Bácskai rizses hús Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 685 ZS: 30,8 TZS: 8 FH: 23,7 SZH: 75,5 CK: 6,4 SÓ:2,1	Kakukkfűves gombaleves Tejszínes húsos penne  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 677 ZS: 29,8 TZS: 10,2 FH: 31,5 SZH: 68,1 CK: 4,9 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,6 SZH: 21,4 CK: 0,3 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 215 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4 SZH: 31,9 CK: 0,5 SÓ:1,6	Müzli szelet Körte  <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 162 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 33,2 CK: 26,4 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
 Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 felső tagozat

2020. 10. 05.–2020. 10. 11.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,6	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 245 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 229 ZS: 4    TZS: 2,3    FH: 8 SZH: 38,5    CK: 8    SÓ: 1,1	Vaníliás tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 409 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH: 65,7    CK: 32,2    SÓ:1,3	Tea Kolbászos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 330 ZS: 14,3    TZS: 6,5    FH: 8,3 SZH: 40,5    CK: 8,2    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD A</b>	Hamis gulyásleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:742 ZS: 24,5    TZS: 3,9    FH: 26 SZH:98,9    CK:10,2    SÓ: 2,7	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 686 ZS: 20,9    TZS: 4    FH: 30,2 SZH: 86,2    CK: 3,2    SÓ: 4,1	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát Alma  <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 860 ZS: 22,1    TZS: 4,7    FH: 23,5 SZH: 135,9    CK: 48,5    SÓ: 2,7	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tzatziki saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 691 ZS: 18,7    TZS: 3,6    FH: 28,4 SZH: 99,7    CK: 18,9    SÓ:3,2	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 653 ZS: 29,9    TZS: 7,6    FH: 25,6 SZH: 67,9    CK: 6,1    SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD B</b>	Hamis gulyásleves Rántott csirkemáj Párolt rizs Cékla  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:847 ZS: 23,4    TZS: 3,8    FH: 31,7 SZH:125,4    CK:6,5    SÓ: 2,9	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Fűszeres sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 942 ZS: 38    TZS: 10,7    FH: 39,2 SZH: 104,9    CK: 8,2    SÓ: 3,2	Frankfurti leves Mákos metélt Alma  <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 727 ZS: 23,1    TZS: 5,3    FH: 22,5 SZH: 105,3    CK: 41,9    SÓ: 2,2	Paradicsomleves Bakonyi sertésragu Galuska  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 785 ZS: 33,2    TZS: 8,9    FH: 26,8 SZH: 91,6    CK: 17,4    SÓ:2,6	Vegyes zöldségleves Párizsi csirkecomb filé Póréhagymás rizs Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 988 ZS: 48,4    TZS: 6,4    FH: 33 SZH: 104,1    CK: 8,8    SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZZONNA</b>	Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 8,1 SZH:33,5    CK:1,3    SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,11 EN: 237 ZS: 8,8    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH: 27,8    CK: 0,8    SÓ: 1,3	Kenőmájás Kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN: 233 ZS: 9,5    TZS: 0,3    FH: 8,4 SZH: 27,6    CK: 1,1    SÓ: 1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH: 32,3    CK: 0,6    SÓ:1,7	Túró desszert Szilva  <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 151 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,3 SZH: 24,7    CK: 23,6    SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 felső tagozat

2020. 10. 12.–2020. 10. 18.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>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:10,6    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>Tea Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 280 ZS: 9,7    TZS: 5,3    FH: 6,4 SZH: 40    CK: 8,5    SÓ: 1,3</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:0,4</p>	<p>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: 7,8    SÓ: 0,9</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>
<p>Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:851 ZS: 29,8    TZS: 7,5    FH: 36,6 SZH:98,4    CK:9,1    SÓ: 3,6</p>	<p>Karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 635 ZS: 33,4    TZS: 10,5    FH: 28 SZH: 55,1    CK: 12,3    SÓ: 3,7</p>	<p>Zsúrmóka leves Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 715 ZS: 26,2    TZS: 6,5    FH: 28,8 SZH: 88,4    CK: 21,6    SÓ: 3,2</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Kolbásos rakott burgonya Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 612 ZS: 27,7    TZS: 9,1    FH: 18,6 SZH: 52,9    CK: 6,8    SÓ:2,6</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 996 ZS: 36,2    TZS: 7,5    FH: 40 SZH: 126,2    CK: 9,5    SÓ: 2,2</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>
<p>Daragaluska leves Sertéssült Tört burgonya Csalamádé Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:701 ZS: 36    TZS: 8,3    FH: 26,8 SZH:63,5    CK:9,4    SÓ: 3,7</p>	<p>Karalábéleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,12</p> <p>EN: 536 ZS: 15,1    TZS: 2,4    FH: 22,8 SZH: 76,9    CK: 11,1    SÓ: 1,9</p>	<p>Zsúrmóka leves Sertés fasírt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér Almás kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 917 ZS: 40,8    TZS: 9,7    FH: 30 SZH: 101,8    CK: 16,5    SÓ: 4,6</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 587 ZS: 22,1    TZS: 4,1    FH: 28,9 SZH: 65,5    CK: 4,2    SÓ:2,3</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Brassói csirke aprópecsenye Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 734 ZS: 24,4    TZS: 7,3    FH: 30,2 SZH: 90,9    CK: 9,5    SÓ: 2,4</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>
<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH: 11,5 SZH:32,7    CK:0,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH: 8,1 SZH: 31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,5</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:    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. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 felső tagozat

2020. 10. 19.–2020. 10. 25.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Kakaós tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:359 ZS: 9,4    TZS: 4,6    FH: 11,6 SZH:54    CK:28,6    SÓ: 0,8	Tea Barackos túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 2,9    TZS: 1,6    FH: 9 SZH: 43,7    CK: 13,6    SÓ: 0,7	Tea Házi füstölt sajtkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 273 ZS: 10,9    TZS: 5,1    FH: 8,9 SZH: 34    CK: 8,5    SÓ: 0,9	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH: 52,9    CK: 21,2    SÓ:1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD A</b>	Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirke hús Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:624 ZS: 20,1    TZS: 3,7    FH: 30,7 SZH:79    CK:13,9    SÓ: 1,9	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 695 ZS: 25,1    TZS: 6,6    FH: 25,9 SZH: 86,2    CK: 10,3    SÓ: 3,8	Sertés húsgombóc leves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9 EN: 942 ZS: 29,1    TZS: 9,5    FH: 23,9 SZH: 143,6    CK: 56,6    SÓ: 1,3	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 853 ZS: 33,1    TZS: 6,6    FH: 21,8 SZH: 113,2    CK: 26,3    SÓ:1,3	<b>ÜNNEP</b>  <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD B</b>	Tárkonyos zöldség leves Chilis bab Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:567 ZS: 23,9    TZS: 6,7    FH: 26,1 SZH:56,8    CK:6,1    SÓ: 3,2	Lebbencsleves Baconos csirkemáj Póréhagymás rizs Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 636 ZS: 20,8    TZS: 5,1    FH: 28,9 SZH: 81,2    CK: 4,9    SÓ: 4,2	Sertés húsgombóc leves Káposztás kocka Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 665 ZS: 20,4    TZS: 3,7    FH: 21,8 SZH: 97,7    CK: 21,9    SÓ: 1,3	Gyümölcsleves Gyros csirkescsikok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 698 ZS: 26,3    TZS: 5,4    FH: 31,3 SZH: 79    CK: 23,7    SÓ:1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS: 9,5    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:28    CK:1,3    SÓ: 1,1	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 250 ZS: 7,2    TZS: 2    FH: 8,5 SZH: 33,4    CK: 0,6    SÓ: 1,8	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 248 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH: 8,6 SZH: 32,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 251 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH: 31,4    CK: 0,5    SÓ:1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 felső tagozat

2020. 10. 26.–2020. 11. 01.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZZONNA</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 étkezéstést 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.