

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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:
EBÉD A	Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:502 ZS: 17,9 TZS: 3,5 FH: 16,1 SZH:60,3 CK:6,6 SÓ: 0,9	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 688 ZS: 24 TZS: 6,7 FH: 25,3 SZH: 80,2 CK: 11,1 SÓ: 2,4	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 833 ZS: 22,7 TZS: 4,9 FH: 30,4 SZH: 123,8 CK: 17,2 SÓ: 0,9	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 528 ZS: 21,2 TZS: 4,3 FH: 21,2 SZH: 56,9 CK: 5,1 SÓ:3,1	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 932 ZS: 41,9 TZS: 5,4 FH: 33,6 SZH: 104 CK: 8,1 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD 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: 590 ZS: 26,3 TZS: 6,9 FH: 20,4 SZH: 65,5 CK: 5,7 SÓ:1,9	Kakukkfűves gombaleves Tejszínes húsos penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 575 ZS: 25,1 TZS: 8,5 FH: 26,6 SZH: 58,3 CK: 4,2 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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) megtekinthető.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2020. 10. 05.–2020. 10. 11.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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:
EBÉD A	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: 618 ZS: 18,2 TZS: 3,6 FH: 26,5 SZH: 79,9 CK: 2,9 SÓ: 3,9	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 848 ZS: 22,1 TZS: 4,7 FH: 23,5 SZH: 132,9 CK: 45,8 SÓ: 2,7	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tzatziki saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 652 ZS: 17,4 TZS: 3,3 FH: 27,4 SZH: 94,1 CK: 18,7 SÓ:3,2	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 570 ZS: 25,3 TZS: 6,4 FH: 22,3 SZH: 61,4 CK: 5,7 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Hamis gulyásleves Rántott csirkemáj Párolt rizs Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:772 ZS: 21,6 TZS: 3,5 FH: 28,6 SZH:113,9 CK:5,6 SÓ: 2,7	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Fűszeres sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 898 ZS: 34,6 TZS: 9,7 FH: 37,1 SZH: 103,9 CK: 8,2 SÓ: 3,1	Frankfurti leves Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 679 ZS: 22,3 TZS: 5,1 FH: 21,1 SZH: 96,8 CK: 38,9 SÓ: 2,2	Paradicsomleves Bakonyi sertésragu Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 693 ZS: 28 TZS: 7,5 FH: 23,5 SZH: 84,2 CK: 17,3 SÓ:2,6	Vegyes zöldségleves Párizsi csirkecomb filé Póréhagymás rizs Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 893 ZS: 43,8 TZS: 5,8 FH: 29,5 SZH: 94,4 CK: 7,8 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZZONNA	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: 140 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 22,1 CK: 21 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. Csillagfű; 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 alsó tagozat

2020. 10. 12.–2020. 10. 18.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Tojáskrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:230 ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,9 SZH:36,3 CK:10,6 SÓ: 0,7	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH: 35,7 CK: 16,7 SÓ: 0,5	Tea Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 280 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 6,4 SZH: 40 CK: 8,5 SÓ: 1,3	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:0,4	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,2 SZH: 39,3 CK: 7,8 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:809 ZS: 26,6 TZS: 6,6 FH: 34,3 SZH:97,3 CK:9,1 SÓ: 3,6	Karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 546 ZS: 28 TZS: 8,7 FH: 23,9 SZH: 49,3 CK: 10,4 SÓ: 3,5	Zsúrmóka leves Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 644 ZS: 24,3 TZS: 6,1 FH: 24,8 SZH: 78,8 CK: 20,5 SÓ: 3,1	Magyaros zöldbaleves Kolbásos rakott burgonya Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 607 ZS: 27,6 TZS: 9,1 FH: 18,6 SZH: 51,9 CK: 6 SÓ:2,4	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 914 ZS: 33,9 TZS: 7,2 FH: 36,1 SZH: 114,9 CK: 8,4 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves Sertéssült Tört burgonya Csalamádé Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:646 ZS: 32,1 TZS: 7,5 FH: 24,3 SZH:59,3 CK:9,2 SÓ: 2,9	Karalábéleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,12 EN: 486 ZS: 14,4 TZS: 2,2 FH: 19,7 SZH: 69,3 CK: 9,7 SÓ: 1,9	Zsúrmóka leves Sertés fasírt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér Almás kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 917 ZS: 40,8 TZS: 9,7 FH: 30 SZH: 101,8 CK: 16,5 SÓ: 4,6	Magyaros zöldbaleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 511 ZS: 19 TZS: 3,4 FH: 24,4 SZH: 58,4 CK: 3,7 SÓ:2,2	Zöldség krémleves Leves gyöngy Brassói csirke aprópecsenye Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 645 ZS: 22 TZS: 6,7 FH: 25,9 SZH: 79,5 CK: 8,3 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:277 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,5 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,1 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ:1,3	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	<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 étkeztetést 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 alsó tagozat

2020. 10. 19.–2020. 10. 25.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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	ÜNNEP <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:
EBÉD A	Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirke hús Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:538 ZS: 17,4 TZS: 3,3 FH: 26,1 SZH:68,1 CK:12 SÓ: 1,9	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 644 ZS: 21,1 TZS: 5,2 FH: 23,4 SZH: 85,1 CK: 10,2 SÓ: 3,1	Sertés húsgombóc leves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9 EN: 839 ZS: 26,2 TZS: 8,6 FH: 21,9 SZH: 126,5 CK: 50,9 SÓ: 1,1	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 828 ZS: 33 TZS: 6,6 FH: 21,3 SZH: 107,9 CK: 26,2 SÓ:1,3	<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:
EBÉD B	Tárkonyos zöldség leves Chilis bab Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:514 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 22,8 SZH:54 CK:5,8 SÓ: 3,1	Lebbencsleves Baconos csirkemáj Póréhagymás rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 575 ZS: 18,9 TZS: 4,4 FH: 24,4 SZH: 74,9 CK: 4,2 SÓ: 3,9	Sertés húsgombóc leves Káposztás kocka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 584 ZS: 18,3 TZS: 3,4 FH: 19,5 SZH: 84,5 CK: 19,4 SÓ: 0,3	Gyümölcsleves Gyros csirkescsikok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 633 ZS: 23,4 TZS: 4,9 FH: 27,3 SZH: 73,8 CK: 23,3 SÓ:1,9	<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:
UZSONNA	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: 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 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 kiszolgáltatást 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.

ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2020. 10. 26.–2020. 11. 01.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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:
EBÉD A	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:
EBÉD 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:
UZZONNA	<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 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.