

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2020.11.02.–2020.11.08.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

|                | hétfő                                                                                                                                                                                             | kedd                                                                                                                                                                                       | szerda                                                                                                                                                                                 | csütörtök                                                                                                                                                              | péntek                                                                                                                                                                                     | szombat                                  | vasárnap                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tej<br>Fahéjas csiga<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN:305<br>ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1<br>SZH:38,2 CK:19,7 SÓ:0,5                                                                         | Gyümölcsstea<br>Padlizsánkrem<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,10,12<br>EN: 260<br>ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6<br>SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3                                | Gyümölcsstea<br>Soproni felvágott<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kigyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,12<br>EN: 262<br>ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5<br>SZH: 38,2 CK: 7,8 SÓ: 1,4          | Karamellás tej<br>Kuglóf<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7<br>EN: 345<br>ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4<br>SZH: 55,6 CK: 29,2 SÓ:0,6                                     | Tea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,12<br>EN: 248<br>ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6<br>SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1                | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |
| <b>EBÉD A</b>  | Vajas galuska leves<br>Sertéssült<br>Paradicsomos káposztafőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN:706<br>ZS: 35,4 TZS: 9,7 FH: 25,8<br>SZH:68,6 CK:14 SÓ:2,7 | Tojásleves<br>Zöldséges sertés vagdalt<br>Burgonyapüré<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,11,12<br>EN: 640<br>ZS: 27,5 TZS: 7,4 FH: 24,7<br>SZH: 67,4 CK: 5,9 SÓ: 2,6 | Tarhonya leves<br>Csirkepörkölt<br>Tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 638<br>ZS: 21 TZS: 4,4 FH: 23,8<br>SZH: 82,2 CK: 18,2 SÓ: 3 | Csirke raguleves<br>Gránátos kocka<br>Cékla<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,10,12<br>EN: 572<br>ZS: 17,1 TZS: 2,3 FH: 24,2<br>SZH: 78,3 CK: 7,8 SÓ:2,9              | Szilvaleves<br>Rántott halfilé<br>Zöldséges rizs<br>Amerikai káposztasaláta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,10,12<br>EN: 705<br>ZS: 15,1 TZS: 4 FH: 26<br>SZH: 114,5 CK: 32,4 SÓ: 1,4 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |
| <b>EBÉD B</b>  | Vajas galuska leves<br>Pestos csirkemell<br>Párolt rizs<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,8,9<br>EN:597<br>ZS: 24,5 TZS: 5,1 FH: 30,7<br>SZH:62,5 CK:1,1 SÓ:2                                    | Tojásleves<br>Rakott karfiol<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 575<br>ZS: 30,4 TZS: 8,5 FH: 23,4<br>SZH: 46,2 CK: 3,6 SÓ: 1,1                                                      | Tarhonya leves<br>Zöldborsós sertés ragu<br>Tört burgonya<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,12<br>EN: 636<br>ZS: 26,6 TZS: 6 FH: 21,8<br>SZH: 70,7 CK: 9,1 SÓ: 2,2                | Csirke raguleves<br>Almás batyu<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 467<br>ZS: 19,6 TZS: 8,3 FH: 17,4<br>SZH: 53,6 CK: 13,1 SÓ:1                               | Szilvaleves<br>Hentes sertés tokány<br>Tarhonya<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,7,10,12<br>EN: 679<br>ZS: 27,4 TZS: 8,1 FH: 24,1<br>SZH: 83,9 CK: 30,5 SÓ: 2,9                            | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |
| <b>UZZONNA</b> | Kenőmájas<br>Zsemle<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,10<br>EN:247<br>ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5<br>SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,2                                                              | Reszelt sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 275<br>ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8<br>SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6                  | Szilva extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 226<br>ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5<br>SZH: 44,6 CK: 13,3 SÓ: 1,1                                  | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 213<br>ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10<br>SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ:1,3 | Gyümölcs joghurt<br>Kifii<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 250<br>ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5<br>SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7                                                              | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 alsó tagozat

2020.11.09.–2020.11.15.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

|                | hétfő                                                                                                                                                                        | kedd                                                                                                                                                                                                     | szerda                                                                                                                                                                                        | csütörtök                                                                                                                                                                                    | péntek                                                                                                                                                                                 | szombat                                                   | vasárnap                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tej<br>Gabonapehely<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,7<br>EN:256<br>ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3<br>SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,3                                                     | Gyümölcsstea<br>Vaníliás krémtúró<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 254<br>ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7<br>SZH: 43,3 CK: 10,5 SÓ: 1,1                                            | Gyümölcsstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,12<br>EN: 270<br>ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1<br>SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,8                             | Kakaós tej<br>Vajkrém<br>Császárszemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,7<br>EN: 407<br>ZS: 15,1 TZS: 8,7 FH: 11,8<br>SZH: 52,5 CK: 23,8 SÓ:1,3                                              | Gyümölcsstea<br>Tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kávia paprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12<br>EN: 255<br>ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,3<br>SZH: 41,3 CK: 9,9 SÓ: 1          | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD A</b>  | Reszelt tésztaleves<br>Főtt tojás<br>Sós kamartás<br>Főtt burgonya<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN:483<br>ZS: 14,6 TZS: 3,2 FH: 14,1<br>SZH:64,3 CK:13 SÓ: 0,9 | Zeller krémleves<br>Leves gyöngy<br>Barbecue csirkeragu<br>Bulgur<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,9,12<br>EN: 688<br>ZS: 24 TZS: 6,7 FH: 25,3<br>SZH: 80,2 CK: 11,1 SÓ: 2,4                 | Babgulyás sertéshússal<br>Darás metélt<br>Gyümölcs öntet<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9<br>EN: 833<br>ZS: 22,7 TZS: 4,9 FH: 30,4<br>SZH: 123,8 CK: 17,2 SÓ: 0,9 | Citromos kerti leves<br>Reszelt csirkemáj<br>Tört burgonya<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN: 528<br>ZS: 21,2 TZS: 4,3 FH: 21,2<br>SZH: 56,9 CK: 5,1 SÓ:3,1 | Kakukkfűves gombaleves<br>Rántott csirkecomb filé<br>Rizibizi<br>Vegyes saláta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9<br>EN: 932<br>ZS: 41,9 TZS: 5,4 FH: 33,6<br>SZH: 104 CK: 8,1 SÓ: 3,1 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD B</b>  | Reszelt tésztaleves<br>Erdélyi rakott káposzta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,9<br>EN:564<br>ZS: 33 TZS: 10,5 FH: 19<br>SZH:41,8 CK:6,2 SÓ: 5,6                            | Zeller krémleves<br>Leves gyöngy<br>Sertéssült<br>Parasztos burgonya<br>Cékla<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN: 800<br>ZS: 44,1 TZS: 13,3 FH: 25,7<br>SZH: 69,9 CK: 15,5 SÓ: 3,6 | Babgulyás sertéshússal<br>Tejberizs<br>Fahéjas szórát<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 693<br>ZS: 17,5 TZS: 5,9 FH: 28,1<br>SZH: 101,3 CK: 34,2 SÓ: 0,4                            | Citromos kerti leves<br>Bácskai rizses hús<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN: 590<br>ZS: 26,3 TZS: 6,9 FH: 20,4<br>SZH: 65,5 CK: 5,7 SÓ:1,9                 | Kakukkfűves gombaleves<br>Tejszínes húsos penne<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 582<br>ZS: 25,2 TZS: 8,5 FH: 26,8<br>SZH: 59,7 CK: 4,2 SÓ: 1                               | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Magyaros vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:250<br>ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6<br>SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3                    | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kifli<br>Retek<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 210<br>ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,6<br>SZH: 21,4 CK: 0,3 SÓ: 1,3                                         | Edami sajt<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kigyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 261<br>ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5<br>SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3                                         | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6<br>EN: 215<br>ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4<br>SZH: 31,9 CK: 0,5 SÓ:1,6                    | Müzliszelet<br>Körte<br><br><u>Allergének:</u><br>1,5,6,12<br>EN: 162<br>ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7<br>SZH: 33,2 CK: 26,4 SÓ: 0,1                                                        | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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 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

2020.11.16.–2020.11.22.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

| hétfő                                                                                                                                                                                                             | kedd                                                                                                                                                                                                                                                | szerda                                                                                                                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                                                                                                  | péntek                                                                                                                                                                                                                    | szombat                                                                            | vasárnap                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tej<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN:267<br/>ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1<br/>SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,6</p>                                                                     | <p>Gyümölcsstea<br/>Füstölt sajtos brokkoli krém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 229<br/>ZS: 4    TZS: 2,3    FH: 8<br/>SZH: 38,4    CK: 7,9    SÓ: 1,1</p>                                              | <p>Gyümölcsstea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN: 245<br/>ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6<br/>SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1</p>  | <p>Vaníliás tej<br/>Mogyorós krém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,8</p> <p>EN: 409<br/>ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8<br/>SZH: 65,7    CK: 32,2    SÓ:1,3</p>                     | <p>Gyümölcsstea<br/>Kolbászos vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 330<br/>ZS: 14,3    TZS: 6,5    FH: 8,3<br/>SZH: 40,5    CK: 8,1    SÓ: 1,6</p>           | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| <p>Hamis gulyásleves<br/>Dinó szelet<br/>Finomfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:683<br/>ZS: 24,3    TZS: 3,9    FH: 20,6<br/>SZH:90,3    CK:14    SÓ: 3,3</p> | <p>Hagyma krémleves<br/>Kenyérkocka<br/>Pincepörkölt<br/>Csalamádé<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN: 659<br/>ZS: 26    TZS: 6,8    FH: 22,9<br/>SZH: 76,7    CK: 2,1    SÓ: 3,7</p>                     | <p>Frankfurti leves<br/>Szilvatöltelékes gombóc<br/>Fahéjas szórat<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 933<br/>ZS: 26,6    TZS: 4,7    FH: 24,3<br/>SZH: 155,4    CK: 42,8    SÓ: 2,7</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Sertés vagdalt<br/>Kukoricás rizs<br/>Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 769<br/>ZS: 29    TZS: 6,9    FH: 25,7<br/>SZH: 98,4    CK: 19    SÓ:3,3</p> | <p>Vegyes zöldségleves<br/>Vadas sertés ragu<br/>Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 570<br/>ZS: 25,3    TZS: 6,4    FH: 22,3<br/>SZH: 61,4    CK: 5,7    SÓ: 2,8</p>                  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| <p>Hamis gulyásleves<br/>Rántott csirkemáj<br/>Párolt rizs<br/>Cékla</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,10,12</p> <p>EN:772<br/>ZS: 21,6    TZS: 3,5    FH: 28,6<br/>SZH:113,9    CK:5,6    SÓ: 2,7</p>          | <p>Hagyma krémleves<br/>Kenyérkocka<br/>Fűszeres sertés aprópecsenye<br/>Lencsefőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10</p> <p>EN: 891<br/>ZS: 34,5    TZS: 9,6    FH: 36,8<br/>SZH: 102,3    CK: 8,1    SÓ: 3,1</p> | <p>Frankfurti leves<br/>Mákos tészta<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,9,12</p> <p>EN: 679<br/>ZS: 22,3    TZS: 5,1    FH: 21,1<br/>SZH: 96,8    CK: 38,9    SÓ: 2,2</p>                                  | <p>Paradicsomleves<br/>Bakonyi sertésragu<br/>Galuska</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 693<br/>ZS: 28    TZS: 7,5    FH: 23,5<br/>SZH: 84,2    CK: 17,3    SÓ:2,6</p>                      | <p>Vegyes zöldségleves<br/>Párizsi csirkecomb filé<br/>Póréhagymás rizs<br/>Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN: 893<br/>ZS: 43,8    TZS: 5,8    FH: 29,5<br/>SZH: 94,4    CK: 7,8    SÓ: 1,9</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| <p>Sajtkrém<br/>Félbarna kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:210<br/>ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 8,1<br/>SZH:33,5    CK:1,3    SÓ: 1,3</p>                                          | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,11</p> <p>EN: 237<br/>ZS: 8,8    TZS: 2,4    FH: 8,3<br/>SZH: 27,8    CK: 0,8    SÓ: 1,3</p>                                                                | <p>Kenőmájás<br/>Kifli<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,10</p> <p>EN: 233<br/>ZS: 9,5    TZS: 0,3    FH: 8,4<br/>SZH: 27,6    CK: 1,1    SÓ: 1</p>                                                | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 207<br/>ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4<br/>SZH: 32,3    CK: 0,6    SÓ:1,7</p>                   | <p>Túró desszert<br/>Szilva</p> <p><u>Allergének:</u><br/>6,7</p> <p>EN: 140<br/>ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1<br/>SZH: 22,1    CK: 21    SÓ: 0</p>                                                                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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 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 alsó tagozat

2020.11.23.–2020.11.29.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZSONNA

|                | hétfő                                                                                                                                                                                             | kedd                                                                                                                                                                                 | szerda                                                                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                                                                | péntek                                                                                                                                                                                                     | szombat                                                   | vasárnap                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tej<br>Kakaós csiga<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN:299<br>ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4<br>SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,5                                                                           | Gyümölcs tea<br>Tojáskrém<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12<br>EN: 230<br>ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,9<br>SZH: 36,3 CK: 10,5 SÓ: 0,7                                     | Gyümölcs tea<br>Szezámmagos vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kigyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,11,12<br>EN: 279<br>ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 6,3<br>SZH: 39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3        | Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 333<br>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2<br>SZH: 57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3                         | Gyümölcs tea<br>Körözött<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 242<br>ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,2<br>SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9                                                | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD A</b>  | Daragaluska leves<br>Sertés pörkölt<br>Sárgaborsó főzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9<br>EN:809<br>ZS: 26,6 TZS: 6,6 FH: 34,3<br>SZH:97,3 CK:9,1 SÓ: 3,6 | Tejfölös karalábéleves<br>Bolognai halragu<br>Spagetti<br>Reszelt sajt<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,9<br>EN: 507<br>ZS: 22,1 TZS: 6,9 FH: 21,4<br>SZH: 52,8 CK: 10,7 SÓ: 3,7 | Csirkemáj rizottó<br>Uborkasaláta<br>Almás kevert sütemény<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 517<br>ZS: 15,1 TZS: 2,7 FH: 22,6<br>SZH: 72,4 CK: 19,4 SÓ: 2,8                         | Magyaros zöldbaleves<br>Kolbásos rakott burgonya<br>Cékla<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,10,12<br>EN: 607<br>ZS: 27,6 TZS: 9,1 FH: 18,6<br>SZH: 51,9 CK: 6 SÓ: 2,4 | Zöldség krémleves<br>Leves gyöngy<br>Rántott csirkemell<br>Petrezselymes rizs<br>Vegyes saláta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 914<br>ZS: 33,9 TZS: 7,2 FH: 36,1<br>SZH: 114,9 CK: 8,4 SÓ: 2,2 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD B</b>  | Daragaluska leves<br>Sertéssült<br>Tört burgonya<br>Csalamádé<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,10,12<br>EN:646<br>ZS: 32,1 TZS: 7,5 FH: 24,3<br>SZH:59,3 CK:9,2 SÓ: 2,9                 | Tejfölös karalábéleves<br>Ananászos csirkeragu<br>Párolt rizs<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,12<br>EN: 558<br>ZS: 18,7 TZS: 4,1 FH: 20,9<br>SZH: 73,9 CK: 10,3 SÓ: 1,9         | Sertés vagdalt<br>Kelkáposzta főzelék<br>Félbarna kenyér<br>Almás kevert sütemény<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 810<br>ZS: 31,9 TZS: 6,4 FH: 28,5<br>SZH: 98,5 CK: 15,5 SÓ: 4,4 | Magyaros zöldbaleves<br>Csirkepaprikás<br>Szarvacska tészta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 511<br>ZS: 19 TZS: 3,4 FH: 24,4<br>SZH: 58,4 CK: 3,7 SÓ: 2,2       | Zöldség krémleves<br>Leves gyöngy<br>Brassói csirke aprópecsenye<br>Vegyes saláta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 645<br>ZS: 22 TZS: 6,7 FH: 25,9<br>SZH: 79,5 CK: 8,3 SÓ: 2,3              | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Zöldfűszeres sajtkrém<br>Félbarna kenyér<br>Kápia paprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:211<br>ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1<br>SZH:33,6 CK:1,3 SÓ: 1,3                                         | Füstölt baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 240<br>ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2<br>SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6     | Trappista sajt szelet<br>Margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 265<br>ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3<br>SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8                                             | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 213<br>ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10<br>SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3  | Gyümölcs joghurt<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 250<br>ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5<br>SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7                                                                              | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

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 alsó tagozat

2020.11.30.–2020.12.06.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

|                | hétfő                                                                                                                                                                                       | kedd                                                                                                                                                                                       | szerda                                                                                                                                                                          | csütörtök                                                                                                                                                                                          | péntek                                                                                                                                                                                                                                 | szombat                                                   | vasárnap                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Kakaós tej<br>Foszlós kalács<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN:359<br>ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6<br>SZH:54 CK:28,6 SÓ: 0,8                                                            | Gyümölcsstea<br>Citrusos túrókrém<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 246<br>ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6<br>SZH: 42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7                                       | Gyümölcsstea<br>Házi füstölt sajtkrém<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 272<br>ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH: 8,9<br>SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9                         | Tej<br>Sárgabarack extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 325<br>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3<br>SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ:1,3                                | Gyümölcsstea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kigyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,12<br>EN: 245<br>ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6<br>SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1                                                   | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD A</b>  | Tárkonyos zöldség leves<br>Csirkepörkölt<br>Szarvacska tészta<br>Csalamádé<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN:507<br>ZS: 17,1 TZS: 3,3 FH: 24,8<br>SZH:61,3 CK:5,3 SÓ: 4      | Lebbencsleves<br>Stefánia vagdalt<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 828<br>ZS: 31,7 TZS: 7,3 FH: 33<br>SZH: 96,6 CK: 10,1 SÓ: 3,2 | Sertésmájgaluska leves<br>Mákos guba<br>Vaníliás öntet<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 760<br>ZS: 20,5 TZS: 4,7 FH: 26,3<br>SZH: 111,3 CK: 53,9 SÓ: 1,3     | Csontleves<br>Húsgombóc<br>Paradicsommártás<br>Főtt burgonya<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN: 615<br>ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 21,9<br>SZH: 81,9 CK: 12,8 SÓ:2,5 | Körteleves<br>Sajttal töltött rántott halfilé<br>Petrezselymes rizs<br>Amerikai káposztasaláta<br>Mikulás desszert<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,6,7,10,12<br>EN: 877<br>ZS: 35,8 TZS: 11 FH: 21,6<br>SZH: 114,8 CK: 39,1 SÓ: 1,5 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD B</b>  | Tárkonyos zöldség leves<br>Sertés fasírt<br>Lencsefőzelék<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN:939<br>ZS: 34,9 TZS: 8,9 FH: 39,4<br>SZH:109,6 CK:9,3 SÓ: 4,1 | Lebbencsleves<br>Csikós sertés tokány<br>Párolt rizs<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12<br>EN: 681<br>ZS: 31 TZS: 8,4 FH: 20,8<br>SZH: 76 CK: 4,5 SÓ: 2,6          | Sertésmájgaluska leves<br>Túrós csusza<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 566<br>ZS: 20,4 TZS: 7,6 FH: 28<br>SZH: 62,9 CK: 12,3 SÓ: 0,3                        | Csontleves<br>Sertésszelet lillahagymás<br>sajtkrémmel<br>Zöldséges rizs<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN: 693<br>ZS: 34,3 TZS: 10,7 FH: 28,6<br>SZH: 66,1 CK: 4,2 SÓ:1,1                | Körteleves<br>Gyros tál<br>Mikulás desszert<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,7,12<br>EN: 737<br>ZS: 30,5 TZS: 9,2 FH: 28,5<br>SZH: 82,1 CK: 36,7 SÓ: 1,9                                                                               | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Snidlinges vajkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Kigyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:224<br>ZS: 9,5 TZS: 5,6 FH: 5,3<br>SZH:28 CK:1,3 SÓ: 1,1                                  | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6<br>EN: 250<br>ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 8,5<br>SZH: 33,4 CK: 0,6 SÓ: 1,8                           | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kaliforniai paprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 255<br>ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2<br>SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5 | Kenőmájas<br>Zsemle<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,10<br>EN: 245<br>ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5<br>SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ:1,2                                                             | Kockasajt<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 233<br>ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2<br>SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4                                                                                                                | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szézámmag; 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.