

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2020.11.02.–2020.11.08.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ:0,5	Gyümölcsstea Padlizsánkrem Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 262 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 38,2 CK: 7,8 SÓ: 1,4	Karamellás tej Kuglóf <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 345 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 55,6 CK: 29,2 SÓ:0,6	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Vajjas galuska leves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:731 ZS: 38,3 TZS: 10,3 FH: 27,7 SZH:68,7 CK:14,1 SÓ:3,3	Tojásleves Zöldséges sertés vagdalt Burgonyapüré Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12 EN: 733 ZS: 31,6 TZS: 8,6 FH: 28,5 SZH: 76,8 CK: 6,8 SÓ: 2,9	Tarhonya leves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 667 ZS: 22,5 TZS: 4,7 FH: 26,5 SZH: 83,3 CK: 18,2 SÓ: 3	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 654 ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 26,5 SZH: 91,7 CK: 9,2 SÓ:3,1	Szilvaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 780 ZS: 17 TZS: 4,3 FH: 29 SZH: 125,7 CK: 33,7 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Vajjas galuska leves Pestos csirkemell Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9 EN:641 ZS: 25,7 TZS: 5,2 FH: 33,7 SZH:67,8 CK:1,1 SÓ: 2	Tojásleves Rakott karfiol <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 575 ZS: 30,4 TZS: 8,5 FH: 23,4 SZH: 46,2 CK: 3,6 SÓ: 1,1	Tarhonya leves Zöldborsós sertés ragu Tört burgonya Alma <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 714 ZS: 30,8 TZS: 7 FH: 25,1 SZH: 76,7 CK: 9,1 SÓ: 2,2	Csirke raguleves Almás batyu <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 467 ZS: 19,6 TZS: 8,3 FH: 17,4 SZH: 53,6 CK: 13,1 SÓ:1	Szilvaleves Hentes sertés tokány Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 757 ZS: 31,6 TZS: 9,4 FH: 27,9 SZH: 90,3 CK: 31,1 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZZONNA	Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:247 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ: 1,2	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 226 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH: 44,6 CK: 13,3 SÓ: 1,1	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 Kifii <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: 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. 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 felső tagozat

2020.11.09.–2020.11.15.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	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 Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 254 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 43,3 CK: 10,5 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	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 255 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,3 SZH: 41,3 CK: 9,9 SÓ: 1			
EBÉD A	Reszelt tésztaleves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:554 ZS: 17 TZS: 3,6 FH: 15,3 SZH:74,5 CK:17,1 SÓ: 1,8	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			
EBÉD B	Reszelt tésztaleves Erdélyi rakott káposzta <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:564 ZS: 33 TZS: 10,5 FH: 19 SZH:41,8 CK:6,2 SÓ: 5,6	Zeller krémleves Leves gyöngy Sertéssült Parasztos burgonya Cékla Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 865 ZS: 48,7 TZS: 14,4 FH: 28,2 SZH: 74,9 CK: 16,3 SÓ: 4,4	Babgulyás sertéshússal Tejberizs Fahéjas szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 704 ZS: 17,5 TZS: 5,9 FH: 28,1 SZH: 104,2 CK: 36,9 SÓ: 0,4	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: 683 ZS: 29,8 TZS: 10,2 FH: 31,7 SZH: 69,5 CK: 4,9 SÓ: 1,1			
UZSONNA	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			

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

2020.11.16.–2020.11.22.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 8 SZH: 38,4 CK: 7,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Vaníliás tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 409 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH: 65,7 CK: 32,2 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Kolbásos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 330 ZS: 14,3 TZS: 6,5 FH: 8,3 SZH: 40,5 CK: 8,1 SÓ: 1,6</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>
<p>Hamis gulyásleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:683 ZS: 24,3 TZS: 3,9 FH: 20,6 SZH:90,3 CK:14 SÓ: 3,3</p>	<p>Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 738 ZS: 30,4 TZS: 7,8 FH: 26,1 SZH: 82,8 CK: 2,3 SÓ: 3,9</p>	<p>Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 945 ZS: 26,6 TZS: 4,7 FH: 24,3 SZH: 158,4 CK: 45,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Paradicsomleves Sertés vagdalt Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 870 ZS: 33,7 TZS: 8,1 FH: 29,7 SZH: 108,9 CK: 19,1 SÓ:3,5</p>	<p>Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 653 ZS: 29,9 TZS: 7,6 FH: 25,6 SZH: 67,9 CK: 6,1 SÓ: 2,8</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>Hamis gulyásleves Rántott csirkemáj Párolt rizs Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:847 ZS: 23,4 TZS: 3,8 FH: 31,7 SZH:125,4 CK:6,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Hagyma krémleves Kenyérkocka Fűszeres sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 935 ZS: 37,9 TZS: 10,6 FH: 39 SZH: 103,4 CK: 8,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 727 ZS: 23,1 TZS: 5,3 FH: 22,5 SZH: 105,3 CK: 41,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Bakonyi sertésragu Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 785 ZS: 33,2 TZS: 8,9 FH: 26,8 SZH: 91,6 CK: 17,4 SÓ:2,6</p>	<p>Vegyes zöldségleves Párizsi csirkecomb filé Póréhagymás rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 988 ZS: 48,4 TZS: 6,4 FH: 33 SZH: 104,1 CK: 8,8 SÓ: 1,9</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>Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:33,5 CK:1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 237 ZS: 8,8 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 27,8 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN: 233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH: 27,6 CK: 1,1 SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</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>Túró desszert Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 151 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,3 SZH: 24,7 CK: 23,6 SÓ: 0</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. 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

2020.11.23.–2020.11.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Tojáskrém Kifli	Gyümölcs tea Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:230 ZS:5,2 TZS:2,2 FH:6,9 SZH:36,3 CK:10,5 SÓ:0,7	EN:279 ZS:9,7 TZS:5,3 FH:6,3 SZH:39,8 CK:8,5 SÓ:1,3	EN:333 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,3	EN:242 ZS:3,8 TZS:2,2 FH:10,2 SZH:39,3 CK:7,7 SÓ:0,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD A

Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Tejfölös karalábéleves Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt	Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény	Magyaros zöldbaleves Kolbásos rakott burgonya Cékla	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:851 ZS:29,8 TZS:7,5 FH:36,6 SZH:98,4 CK:9,1 SÓ:3,6	EN:577 ZS:25,5 TZS:8,1 FH:25,2 SZH:58,8 CK:12,6 SÓ:3,9	EN:588 ZS:17 TZS:3,1 FH:26,5 SZH:82 CK:20,4 SÓ:2,8	EN:612 ZS:27,7 TZS:9,1 FH:18,6 SZH:52,9 CK:6,8 SÓ:2,6	EN:996 ZS:36,2 TZS:7,5 FH:40 SZH:126,2 CK:9,5 SÓ:2,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD B

Daragaluska leves Sertéssült Tört burgonya Csalamádé Alma	Tejfölös karalábéleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs	Sertés vagdalt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér Almás kevert sütemény	Magyaros zöldbaleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta	Zöldség krémleves Leves gyöngy Brassói csirke aprópecsenye Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:701 ZS:36 TZS:8,3 FH:26,8 SZH:63,5 CK:9,4 SÓ:3,7	EN:607 ZS:19,4 TZS:4,3 FH:24 SZH:81,6 CK:11,8 SÓ:2	EN:873 ZS:35,3 TZS:7,3 FH:31,5 SZH:103,3 CK:15,5 SÓ:4,6	EN:587 ZS:22,1 TZS:4,1 FH:28,9 SZH:65,5 CK:4,2 SÓ:2,3	EN:734 ZS:24,4 TZS:7,3 FH:30,2 SZH:90,9 CK:9,5 SÓ:2,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS:4 TZS:2,2 FH:8,1 SZH:33,6 CK:1,3 SÓ:1,3	EN:240 ZS:8,2 TZS:2,7 FH:8,2 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ:1,6	EN:265 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,8	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. 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

2020.11.30.–2020.12.06.

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	Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH: 42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 272 ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH: 8,9 SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Tárkonyos zöldség leves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:573 ZS: 19,9 TZS: 3,7 FH: 29,1 SZH:67,1 CK:5,8 SÓ: 4,3	Lebbencsleves Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 882 ZS: 35,3 TZS: 8,3 FH: 35,9 SZH: 99 CK: 10,2 SÓ: 3,3	Sertésmájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 760 ZS: 20,5 TZS: 4,7 FH: 26,3 SZH: 111,3 CK: 53,9 SÓ: 1,3	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 656 ZS: 21,5 TZS: 5,2 FH: 22,6 SZH: 89 CK: 16,5 SÓ:2,6	Körteleves Sajttal töltött rántott halfilé Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 914 ZS: 36,5 TZS: 11,1 FH: 22,3 SZH: 121,7 CK: 40,2 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Tárkonyos zöldség leves Sertés fasírt Lencsefőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:939 ZS: 34,9 TZS: 8,9 FH: 39,4 SZH:109,6 CK:9,3 SÓ: 4,1	Lebbencsleves Csikós sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 768 ZS: 35,9 TZS: 10 FH: 24,4 SZH: 83 CK: 5,1 SÓ: 2,8	Sertésmájgaluska leves Túrós csusza Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 623 ZS: 22,8 TZS: 8,6 FH: 30,7 SZH: 68,5 CK: 12,8 SÓ: 0,3	Csontleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrém Zöldséges rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 778 ZS: 39,1 TZS: 12,2 FH: 32,1 SZH: 73 CK: 4,7 SÓ:1,2	Körteleves Gyros tál Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 802 ZS: 33,4 TZS: 9,7 FH: 32,5 SZH: 87,4 CK: 37,1 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <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 Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 250 ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 8,5 SZH: 33,4 CK: 0,6 SÓ: 1,8	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Kenőmájas Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 245 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ:1,2	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	<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 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.