

Debrecen

Általános iskola alsó 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tárkonyos zöldség leves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:507 ZS: 17,1 TZS: 3,3 FH: 24,8 SZH:61,3 CK:5,3 SÓ: 4	Lebbencsleves Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 828 ZS: 31,7 TZS: 7,3 FH: 33 SZH: 96,6 CK: 10,1 SÓ: 3,2	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 fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 615 ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 21,9 SZH: 81,9 CK: 12,8 SÓ:2,5	Körteleves Sajttal töltött rántott halfilé Paradicsommártás Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 877 ZS: 35,8 TZS: 11 FH: 21,6 SZH: 114,8 CK: 39,1 SÓ: 1,5	<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 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: 681 ZS: 31 TZS: 8,4 FH: 20,8 SZH: 76 CK: 4,5 SÓ: 2,6	Sertésmájgaluska leves Túrós csusza Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 566 ZS: 20,4 TZS: 7,6 FH: 28 SZH: 62,9 CK: 12,3 SÓ: 0,3	Csontleves Sertésszelet lillahagymás sajtkrém Zöldséges rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 693 ZS: 34,3 TZS: 10,7 FH: 28,6 SZH: 66,1 CK: 4,2 SÓ:1,1	Körteleves Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 737 ZS: 30,5 TZS: 9,2 FH: 28,5 SZH: 82,1 CK: 36,7 SÓ: 1,9	<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 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	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 248 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,5 SZH: 32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6	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: 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 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.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2020.12.07.–2020.12.13.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Vajas pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:195 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,2 CK:11,1 SÓ: 0,4	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 229 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,5 SZH: 38 CK: 8,7 SÓ: 1	Tejeskávé Bríós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 49 CK: 23,6 SÓ: 0,6	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH: 57,4 CK: 26,1 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Majonézos uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 255 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 39,9 CK: 9,2 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 235 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 9,2 SZH: 40,5 CK: 7,7 SÓ:1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Fejtett bableves Sajtos tejfölös tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:564 ZS: 23,1 TZS: 10,2 FH: 21,5 SZH:61,8 CK:12,1 SÓ: 1,9	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 714 ZS: 29,3 TZS: 7,7 FH: 23,2 SZH: 85,7 CK: 15,4 SÓ: 1,1	Köménymag leves Pirított zsemlekokca Barbecue csirkeragu Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 541 ZS: 17,8 TZS: 3,4 FH: 21,5 SZH: 72,4 CK: 5,8 SÓ: 2,9	Citromos kerti leves Csirkemájvas vagdalt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 715 ZS: 18,3 TZS: 3,5 FH: 28,5 SZH: 101,3 CK: 4,3 SÓ:3,9	Sütőtök krémleves Pirított magvak Bazsalikomos tejszínes csirkemell Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 633 ZS: 23 TZS: 4,2 FH: 34,2 SZH: 69,1 CK: 9,9 SÓ: 1,2	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 575 ZS: 16,7 TZS: 4,6 FH: 16,5 SZH: 84,9 CK: 27,9 SÓ:3,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Fejtett bableves Túrós bukta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:526 ZS: 13,4 TZS: 5,1 FH: 14,3 SZH:84,5 CK:23,1 SÓ: 0,7	Húsleves Szerb rizses hús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 541 ZS: 22 TZS: 5,5 FH: 19,3 SZH: 65,4 CK: 6,2 SÓ: 1,2	Köménymag leves Pirított zsemlekokca Milánói makaróni <u>Allergének:</u> 1 EN: 502 ZS: 22,5 TZS: 5,3 FH: 20,1 SZH: 54 CK: 10,3 SÓ: 1,6	Citromos kerti leves Bugaci sertés ragu Galuska Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 687 ZS: 27,9 TZS: 7,4 FH: 25,7 SZH: 79,4 CK: 2,9 SÓ:4	Sütőtök krémleves Pirított magvak Rántott csirkemell Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12 EN: 865 ZS: 31,6 TZS: 6,4 FH: 39,2 SZH: 99,3 CK: 10,7 SÓ: 2,6	Almalé 100%-os Parajos penne Reszelt sajttal <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 593 ZS: 21,3 TZS: 5,8 FH: 17 SZH: 81,8 CK: 30,9 SÓ:0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32,4 CK:1,3 SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 258 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 350 ZS: 20,6 TZS: 5,5 FH: 4,9 SZH: 33,4 CK: 1,7 SÓ: 0,8	Sertés párizsi Margarin Szezámgyagos zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,11 EN: 210 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH: 28,7 CK: 0,6 SÓ:1,3	Detki omlós keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 224 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,6 SZH: 34,7 CK: 18,7 SÓ: 0,2	Túró desszert Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ:0,6	<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. Szezámgyag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

2020.12.14.–2020.12.20.

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	Gyümölcs tea 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	Karamellás tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 276 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH: 39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,3	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		
EBÉD A	Daragaluska leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:573 ZS: 21,3 TZS: 4,1 FH: 25,2 SZH:65,7 CK:7,3 SÓ: 3,5	Tojásleves Rozsdás sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 635 ZS: 33,8 TZS: 8,2 FH: 25,1 SZH: 52,4 CK: 7,3 SÓ: 2,5	Hamis gulyásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 751 ZS: 34 TZS: 10,7 FH: 24,1 SZH: 78,3 CK: 6,5 SÓ: 5,7	Csirke raguleves Dejós tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 608 ZS: 13,3 TZS: 1,8 FH: 26,2 SZH: 94,6 CK: 35,7 SÓ: 1,7	Mézes fahéjas almaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 873 ZS: 24,2 TZS: 7,9 FH: 26,3 SZH: 134,1 CK: 42,4 SÓ: 1,5		
EBÉD B	Daragaluska leves Lecsós virsli Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN:580 ZS: 27,3 TZS: 6,1 FH: 19,9 SZH:63,6 CK:4,3 SÓ: 3,8	Tojásleves Édes-savanyú csirkecsicok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,11,12 EN: 507 ZS: 16,6 TZS: 2,6 FH: 21,9 SZH: 66,3 CK: 6,8 SÓ: 1,6	Hamis gulyásleves Sertés vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 794 ZS: 31,5 TZS: 7,5 FH: 25,4 SZH: 96 CK: 9,6 SÓ: 3,4	Csirke raguleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 915 ZS: 21,6 TZS: 5,4 FH: 31,3 SZH: 142,2 CK: 33,1 SÓ: 3,2	Mézes fahéjas almaleves Dubarry csirkemell Burgonyapüré <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 816 ZS: 30,8 TZS: 12,9 FH: 27,1 SZH: 101,4 CK: 39,7 SÓ: 1,3		
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	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	Soproni felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 230 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,2 SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Áfonyás ráncos péksütemény <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7		

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 kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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

2020.12.21.–2020.12.27.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD B

<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

UZZONNA

<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>					
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2020.12.28.–2021.01.03.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

ÜZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

	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	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI 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:
ÜZSONNA	<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 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) megtekinthető.