

ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2021.01.04.–2021.01.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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	Gyümölcsstea Körözött Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:235 ZS:3,5 TZS:2 FH:10,1 SZH:38,4 CK:8 SÓ:0,7	Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN:279 ZS:9,7 TZS:5,3 FH:6,3 SZH:39,8 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:0,3	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:249 ZS:5 TZS:2,2 FH:7,1 SZH:40,4 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	Karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:591 ZS:28 TZS:8,7 FH:24,6 SZH:59,1 CK:20,2 SÓ:3,5	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:575 ZS:18,8 TZS:3,5 FH:24,1 SZH:74,9 CK:2,1 SÓ:2,5	Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:886 ZS:22,9 TZS:6 FH:22,8 SZH:119,8 CK:38,4 SÓ:1,9	Vajas galuska leves Chilis bab Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:519 ZS:22,5 TZS:6,8 FH:22,3 SZH:53,5 CK:4,5 SÓ:3,1	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:836 ZS:30,6 TZS:6,5 FH:35,7 SZH:99 CK:6 SÓ:2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:4,4 TZS:2,4 FH:8,4 SZH:32,5 CK:1,3 SÓ:1,1	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:240 ZS:8,2 TZS:2,7 FH:8,2 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ:1,6	Trappista sajtzelet 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	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:214 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:9,4 SZH:32 CK:0,5 SÓ:1,6	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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

2021.01.11.–2021.01.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:54 CK:28,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Uzsonnarúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 233 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 9,6 SZH:39 CK: 12 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 334 ZS: 3,9 TZS: 2,4 FH:9,7 SZH:65,1 CK: 10,2 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Csikós sertés tokány Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:640 ZS: 27,3 TZS: 7,5 FH: 17,7 SZH:78,5 CK:23,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 652 ZS: 22,1 TZS: 5,3 FH: 23,9 SZH:83,7 CK: 10 SÓ: 3</p>	<p>Legényfogó leves Mákos guba (finompékáru) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 881 ZS: 39,1 TZS: 17,1 FH:21,5 SZH:106,7 CK: 43,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 27,4 TZS: 9,1 FH: 19,6 SZH:73,6 CK: 13,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Szilvaleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 816 ZS: 31,1 TZS: 6,3 FH: 23,2 SZH: 106,7 CK: 31,2 SÓ: 2,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS: 9,5 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:28 CK:1,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH:8,6 SZH:32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 245 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 195 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,2 CK: 11,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézos uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6,6 SZH:40,9 CK: 9,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 272 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Lencseleves Sajtos tejfölös spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:619 ZS: 23,5 TZS: 11,1 FH: 25,5 SZH:69,1 CK:15,5 SÓ: 2</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 594 ZS: 23,5 TZS: 7 FH: 21,4 SZH:71,1 CK: 15,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 522 ZS: 16,9 TZS: 2,6 FH:23 SZH:68,9 CK: 4 SÓ: 3,2</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Csirke fasírt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 625 ZS: 16,8 TZS: 2,4 FH: 26,1 SZH:88,4 CK: 14,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Olaszos csirkemell Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 556 ZS: 19,4 TZS: 6,8 FH: 31,1 SZH: 59,2 CK: 4,9 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:350 ZS: 20,6 TZS: 5,5 FH: 4,9 SZH:33,4 CK:1,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH:8,3 SZH:32,4 CK: 1,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 209 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:28,5 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 127 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Pacsní	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóúborka	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,4	EN: 260 ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6 SZH:41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 316 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:9,6 SZH:48,7 CK: 24,4 SÓ: 0,5	EN: 276 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Zeller krémleves pirított kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs	Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Paprikás burgonya virslivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér Meggys kevert sütemény	Nyírségi gombóclevés szárnyas hússal Dejós metélt Mandarin	Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:556 ZS: 17 TZS: 3,5 FH: 22 SZH:77,6 CK:7,4 SÓ: 2,6	EN: 581 ZS: 29,7 TZS: 8,9 FH: 22,4 SZH:51,3 CK: 3,9 SÓ: 5,3	EN: 630 ZS: 20,4 TZS: 5,2 FH:19 SZH:87,9 CK: 21,5 SÓ: 4,5	EN: 644 ZS: 14,8 TZS: 2,8 FH: 26,8 SZH:98,3 CK: 37,4 SÓ: 1,5	EN: 747 ZS: 17,8 TZS: 3,6 FH: 27,5 SZH: 118,2 CK: 24 SÓ: 2,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:230 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ: 1,1	EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 213 ZS: 3,1 TZS: 0,7 FH:9,8 SZH:33 CK: 0,4 SÓ: 1,5	EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.