

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.04.05.–2021.04.11.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>		Tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Szezámmagos zsemle	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Zsúrkenyér	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 299	EN: 292	EN: 258	EN: 241	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4	ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,4	ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH: 9,8	ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 35,7 CK: 16,7 SÓ: 0,5	SZH: 34,3 CK: 7,8 SÓ: 1,2	SZH: 43,3 CK: 11,4 SÓ: 0,7	SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>		Reszelt tésztaleves Sertés pörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csokonai sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet	Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Almás kevert sütemény	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 660	EN: 712	EN: 673	EN: 836	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 30,7 TZS: 7,8 FH: 22,7	ZS: 25,3 TZS: 6 FH: 23,2	ZS: 25,2 TZS: 5 FH: 20,2	ZS: 29,5 TZS: 7,7 FH: 32,3	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 68,7 CK: 9,6 SÓ: 3,5	SZH: 94,8 CK: 14,1 SÓ: 0,3	SZH: 82,9 CK: 31,5 SÓ: 2,4	SZH: 106,3 CK: 4,9 SÓ: 3,6	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>		Reszelt tésztaleves Pásztortarhonya Cékla savanyúság édesítőszere	Csokonai sertés raguleves Csokoládé ízű gombóc	Csirkemájgaluska leves Pritaminos csirkeragu Párolt rizs Almás kevert sütemény	Zöldség krémleves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkecomb Burgonyapüré Csalamádé		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 682	EN: 977	EN: 792	EN: 638	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 31,4 TZS: 7,7 FH: 26,1	ZS: 26 TZS: 5,2 FH: 30,4	ZS: 30 TZS: 5,4 FH: 31,5	ZS: 24,8 TZS: 7,5 FH: 32,6	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 68,6 CK: 7 SÓ: 3	SZH: 144,9 CK: 13,2 SÓ: 1,7	SZH: 98,2 CK: 15,9 SÓ: 2,4	SZH: 65 CK: 3,8 SÓ: 3,1	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
<b>UZZONNA</b>		Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Sajtos rúd Alma		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 253	EN: 253	EN: 223	EN: 216	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5	ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2	ZS: 7,1 TZS: 2,1 FH: 8	ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5	SZH: 28,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4	SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

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. Szezám; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.04.19.–2021.04.25.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Vanília tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:355 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:51    CK:30,7    SÓ:0,5	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 3,8    TZS: 2,2    FH: 10,6 SZH: 40    CK: 7,7    SÓ: 0,9	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 329 ZS: 6,1    TZS: 3    FH: 10,3 SZH: 53,6    CK: 23,2    SÓ: 1	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle Sörretek  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 240 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH: 7,5 SZH: 37,7    CK: 7,9    SÓ:0,8	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 237 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH: 39,3    CK: 8,5    SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Tarhonya leves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:709 ZS: 24,7    TZS: 4,4    FH: 20,8 SZH:95,3    CK:22,5    SÓ: 3,3	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Gyümölcspót  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 688 ZS: 22,3    TZS: 3,9    FH: 21,5 SZH: 97,2    CK: 6,8    SÓ: 1,2	Köménymag leves Kenyérkocka Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 644 ZS: 30,8    TZS: 10,3    FH: 21,8 SZH: 61,9    CK: 6,2    SÓ: 5,9	Paradicsomleves Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 702 ZS: 22    TZS: 4,3    FH: 24,2 SZH: 95,6    CK: 21,2    SÓ:3	Tavaszli leves Csikós sertés tokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 696 ZS: 35    TZS: 9,5    FH: 23,1 SZH: 69,6    CK: 1,5    SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tarhonya leves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:764 ZS: 29,6    TZS: 8,9    FH: 29,1 SZH:87,4    CK:12,8    SÓ: 1,9	Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 735 ZS: 23,2    TZS: 5,2    FH: 23,1 SZH: 103,9    CK: 46,6    SÓ: 1,1	Köménymag leves Kenyérkocka Bácskai rizses hús Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1 EN: 712 ZS: 30,3    TZS: 7    FH: 23,5 SZH: 84,4    CK: 7,4    SÓ: 0,4	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta baconnel  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 600 ZS: 17,8    TZS: 7,8    FH: 23,2 SZH: 85,8    CK: 23,3    SÓ:1,8	Tavaszli leves Sertészelet párizsiasan Petrezselymes burgonya Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1102 ZS: 67,4    TZS: 11,6    FH: 30 SZH: 87,8    CK: 8,6    SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:250 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,4 SZH:32,3    CK:0,5    SÓ: 1,5	Csemege szalámi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH: 29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 270 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH: 12,7 SZH: 31,6    CK: 0,4    SÓ: 1,5	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 237 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 8,3 SZH: 31,4    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. 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 magyarzata: 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

2021.04.26.–2021.05.02.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	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	Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 249 ZS: 5,9    TZS: 1    FH: 6,6 SZH: 39    CK: 9,5    SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 4    TZS: 2,3    FH: 10,2 SZH: 39,8    CK: 7,8    SÓ: 0,9	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	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 239 ZS: 3,3    TZS: 0,8    FH: 9,9 SZH: 38,6    CK: 7,6    SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD A</b>	Zöldséges burgonya leves Lecsós virsli Tarthonya  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:645 ZS: 30,6    TZS: 7,1    FH: 22 SZH:69,8    CK:4,9    SÓ: 3,7	Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 703 ZS: 19,6    TZS: 4,4    FH: 27,4 SZH: 104    CK: 24,1    SÓ: 1,3	Bakonyi betyárleves sertéshússal Dejós morzsás nudli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 837 ZS: 26,7    TZS: 6,3    FH: 26,2 SZH: 94,6    CK: 14    SÓ: 1,9	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 551 ZS: 22,6    TZS: 5,8    FH: 26,2 SZH: 56,6    CK: 5,2    SÓ:3,1	Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Habos puding  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 762 ZS: 21,8    TZS: 5,4    FH: 36,2 SZH: 103    CK: 33,2    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD B</b>	Zöldséges burgonya leves Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:750 ZS: 33,5    TZS: 8,8    FH: 20,7 SZH:88,1    CK:8,1    SÓ: 2,6	Almaleves Zöldséges csirke vagdalt Tört burgonya Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 746 ZS: 23,2    TZS: 4,1    FH: 27,9 SZH: 101,1    CK: 24,8    SÓ: 2,6	Bakonyi betyárleves sertéshússal Sajtos tejfőlös spagetti Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 703 ZS: 37,2    TZS: 16,2    FH: 29,3 SZH: 55,4    CK: 13    SÓ: 2,1	Zöldségleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pírtott dara  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 617 ZS: 25,7    TZS: 7,8    FH: 23,5 SZH: 71    CK: 19,7    SÓ:1,7	Brassó sertés aprópecsenye Vegyes saláta Habos puding  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 821 ZS: 27,8    TZS: 9,4    FH: 27,2 SZH: 108    CK: 37,2    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Répahasáb  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:187 ZS: 6,7    TZS: 4,1    FH: 5,6 SZH:24,3    CK:1    SÓ: 1	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 217 ZS: 6    TZS: 0,9    FH: 8,4 SZH: 32,2    CK: 0,5    SÓ: 1,6	Zala felvágott Margarin Szezámagos zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,11 EN: 235 ZS: 8,7    TZS: 2,4    FH: 8,2 SZH: 28,1    CK: 0,7    SÓ: 1,3	Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 275 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6 SZH: 32,5    CK: 0,5    SÓ:2,2	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 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.