

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.05.03.–2021.05.09.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 277 ZS: 11,2    TZS: 5,9    FH: 6,3 SZH: 37    CK: 8,7    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2    TZS: 1    FH: 4,7 SZH: 40    CK: 8,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7    TZS: 3,7    FH: 10,3 SZH: 55,3    CK: 24,3    SÓ:0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,3 SZH: 38    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>
<p>Magyaros zöldborsóleves Dinó szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:704 ZS: 25,5    TZS: 4,8    FH: 20,2 SZH:90,4    CK:3,3    SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 792 ZS: 34,6    TZS: 8,4    FH: 26,3 SZH: 79,9    CK: 4,5    SÓ: 3,1</p>	<p>Csirke raguleves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 650 ZS: 17,2    TZS: 2,3    FH: 27 SZH: 96    CK: 22,1    SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 533 ZS: 20,9    TZS: 5,1    FH: 19 SZH: 64,6    CK: 16,2    SÓ:1,9</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Szezámmagos rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 834 ZS: 30,2    TZS: 7,8    FH: 31,4 SZH: 105,3    CK: 7,1    SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Kenőmájás Hosszú zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:263 ZS: 9,3    TZS: 0,4    FH: 9,4 SZH:35,3    CK:0    SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 10,1    TZS: 3,6    FH: 7,9 SZH: 30,9    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6 SZH: 30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,3</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>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>UZZONNA</p>						

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

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.05.10.–2021.05.16.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Lekváros táska  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:286 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 8,9 SZH:34,8 CK:19,6 SÓ: 0,5	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH: 56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12 EN: 300 ZS: 11,1 TZS: 5 FH: 10,6 SZH: 38,4 CK: 7,7 SÓ: 1	Kakaós tej Teavaj Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH: 48,5 CK: 22,4 SÓ:0,8	Gyümölcs tea 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:
<b>EBÉD A</b>	Alföldi tézstaleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,6,9,12 EN:577 ZS: 19,1 TZS: 3,8 FH: 23,2 SZH:77,5 CK:11,3 SÓ: 1,7	Hagyma krémleves Pirított zsemlekoska Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 758 ZS: 35,7 TZS: 11,8 FH: 30,4 SZH: 77,8 CK: 21,3 SÓ: 3,9	Csokonai sertés raguleves Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 923 ZS: 26,7 TZS: 5,2 FH: 25,6 SZH: 150,9 CK: 37,1 SÓ: 1,7	Vajas galuska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 988 ZS: 38,9 TZS: 13,4 FH: 38,2 SZH: 110,2 CK: 11,4 SÓ:3,8	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 847 ZS: 17,1 TZS: 3,5 FH: 37 SZH: 136,5 CK: 29,8 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>							
<b>UZSONNA</b>	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32 CK:1,3 SÓ: 1,1	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,11 EN: 241 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH: 28,5 CK: 0,8 SÓ: 1,3	Trappista sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ:1,8	Müzliszelet Alma  <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 116 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,5 SZH: 22,4 CK: 15,6 SÓ: 0,1	<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. 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.



# ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.05.17.–2021.05.23.

TÍZÓRAI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<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>Gyümölcs tea Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 3,9 SZH: 26 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 9,1 SZH: 40,8 CK: 8,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ:0,6</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,7 CK: 7,7 SÓ: 1</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>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:550 ZS: 29 TZS: 8,7 FH: 21,8 SZH:46 CK:3,9 SÓ: 5,2</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 670 ZS: 25,1 TZS: 6,2 FH: 25,8 SZH: 81,7 CK: 10,1 SÓ: 4,3</p>	<p>Sertés gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 732 ZS: 21,8 TZS: 4,8 FH: 24,4 SZH: 107,9 CK: 41,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gombaleves Sertés húsos rakott burgonya Tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 572 ZS: 23 TZS: 7,9 FH: 20,9 SZH: 61 CK: 6,4 SÓ:3,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 789 ZS: 22,4 TZS: 4,1 FH: 31,4 SZH: 113,1 CK: 18,8 SÓ: 3,1</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:227 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Libazsír Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 343 ZS: 20,3 TZS: 5,3 FH: 4,8 SZH: 32,3 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Répaghasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 29,8 CK: 1,3 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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>

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

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 munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.05.24.–2021.05.30.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 5,5 TYS: 2 FH: 9,5 SZH: 37,2 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 233 ZS: 4 TYS: 2,2 FH: 7,9 SZH: 39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Karamellás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 310 ZS: 7 TYS: 3,9 FH: 10,1 SZH: 48,7 CK: 24,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5 TYS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD A</b>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Reszelt tésztaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 686 ZS: 30,7 TYS: 7,4 FH: 24,5 SZH: 76 CK: 3 SÓ: 3,4</p>	<p>Lencseleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 724 ZS: 23,1 TYS: 9,3 FH: 32,6 SZH: 89,1 CK: 15,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 630 ZS: 17,9 TYS: 4,8 FH: 19,6 SZH: 93,8 CK: 26,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Natúr csirkemell Sajtmártás Sárgarépa rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 640 ZS: 22 TYS: 6,4 FH: 38,9 SZH: 69,8 CK: 4,5 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD B</b>							
<b>UZSONNA</b>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,6 TYS: 5,9 FH: 11,8 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezám magos zsemle Kigyó uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 232 ZS: 9,5 TYS: 3 FH: 8,1 SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 205 ZS: 4,5 TYS: 1,2 FH: 9,2 SZH: 32 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Mese fit Detki keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 233 ZS: 7,1 TYS: 3,3 FH: 3,8 SZH: 36,7 CK: 20,6 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: 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. Csillagfűrt; 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), TYS (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

2021.05.31.–2021.06.06.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Vaníliás 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 Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,5 SZH: 41 CK: 7,7 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 261 ZS: 8 TZS: 0,9 FH: 4,9 SZH: 40,3 CK: 8,7 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:0,9	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>	Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás sertéshús Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:705 ZS: 29,6 TZS: 8 FH: 28,4 SZH:78 CK:12,4 SÓ: 1,2	Kukorica daragaluska leves Csirke fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 620 ZS: 18 TZS: 2,6 FH: 32 SZH: 79 CK: 0,8 SÓ: 4	Sertés raguleves Mákos nudli Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 905 ZS: 26 TZS: 5 FH: 24,7 SZH: 114,8 CK: 38,4 SÓ: 2,4	Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 628 ZS: 23,2 TZS: 3,4 FH: 28,8 SZH: 74,5 CK: 1,9 SÓ:2,7	Szilvaleves Panírozott halrudacska Burgonyapüré Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 752 ZS: 20,3 TZS: 5,2 FH: 23,4 SZH: 112,6 CK: 37 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>							
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 226 ZS: 9,6 TZS: 3,7 FH: 7,3 SZH: 26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH: 30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH: 28,2 CK: 0,4 SÓ:1,3	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 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. Csillagfűrt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.