

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.06.28.–2021.07.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Teavaj
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:362
ZS: 15,4 TZS: 8,5 FH: 11,1
SZH: 41,5 CK: 16,7 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 241
ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1
SZH: 39,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2

Tea
Reszelt sajt
Margarin
Szezámagos zsemle

Allergének:
1,7,11,12

EN: 292
ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,4
SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 1,2

Tea
Barackos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 252
ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 9,1
SZH: 44,6 CK: 13,4 SÓ: 0,9

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 231
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9
SZH: 38,8 CK: 7,8 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves
Sertés pörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:699
ZS: 29,9 TZS: 7,7 FH: 23,2
SZH: 78,6 CK: 18 SÓ: 2,9

Zöldborsóleves
Natúr sertés szelet
Rozsdás mártás
Tört burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 784
ZS: 40,7 TZS: 11,3 FH: 29
SZH: 69,6 CK: 11,7 SÓ: 3,3

Csokonai sertés raguleves
Darás metélt
Gyümölcs öntet

Allergének:
1,7,10,12

EN: 701
ZS: 23,4 TZS: 5,7 FH: 23,5
SZH: 96,2 CK: 14,4 SÓ: 0,2

Májgaluska leves
Főtt tojás
Sóskamártás
Főtt burgonya fél adag
Almás kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 698
ZS: 22,9 TZS: 4,8 FH: 22,3
SZH: 92,1 CK: 31,6 SÓ: 2,9

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 807
ZS: 26,3 TZS: 7,1 FH: 32,5
SZH: 105,9 CK: 5,3 SÓ: 3,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:190
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1
SZH: 28,3 CK: 2 SÓ: 0,8

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1,6,10

EN: 259
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6
SZH: 33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 253
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2
SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Retek

Allergének:
1,6

EN: 240
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5
SZH: 31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4

Sajtos rúd
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 216
ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3
SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Csillagfürt; 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.

ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.07.05.–2021.07.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 308 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3	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	Gyümölcsstea Szezámagos sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN: 238 ZS: 4,2 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:40,3 CK: 8,4 SÓ: 1,2	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			
EBÉD	Csontleves Szezámagos sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,11 EN:849 ZS: 27,9 TZS: 6,7 FH: 36,2 SZH:102,6 CK:0,9 SÓ: 4	Meggyleves Szárnyas paella Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 542 ZS: 9,2 TZS: 2 FH: 25 SZH:88,3 CK: 30,8 SÓ: 1,3	Kakukkfűves hagymakrémeles Bolognai halragu Penne tészta Reszelt sajt Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN: 655 ZS: 22,3 TZS: 7,1 FH:28,5 SZH:83,4 CK: 24,4 SÓ: 2,4	Daragaluska leves Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 662 ZS: 26,9 TZS: 6,5 FH: 25,2 SZH:72,8 CK: 1,7 SÓ: 3,7	Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9 EN: 764 ZS: 33,8 TZS: 8,9 FH: 36,9 SZH: 76,7 CK: 2,6 SÓ: 1,8			
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 255 ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 8,4 SZH:30,8 CK: 1,7 SÓ: 1,4	Mese fit Detki keksz Alma <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 216 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,4 SZH: 33,3 CK: 17,3 SÓ: 0,2			

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 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

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2021.07.12.–2021.07.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:329 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:23,2 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH:35 CK: 9,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 12 TZS: 6,6 FH:8,4 SZH:48,5 CK: 27,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH:42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 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>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:767 ZS: 28,5 TZS: 9 FH: 28,9 SZH:91 CK:17,8 SÓ: 2</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 745 ZS: 24,2 TZS: 6 FH: 25,6 SZH:102 CK: 46,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 661 ZS: 28,9 TZS: 6,8 FH:28,1 SZH:70,6 CK: 9,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Paradicsomleves Dinó szelet Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 669 ZS: 22,1 TZS: 4,9 FH: 17,6 SZH:93,8 CK: 26,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás körteleves Sertésszelet párizsiasan Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1266 ZS: 69,9 TZS: 13,1 FH: 29,8 SZH: 127,6 CK: 37,7 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 260 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH:9,3 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,7 SZH:31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,5</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: 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 munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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

2021.07.19.–2021.07.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6,6 SZH:39 CK: 9,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Tejbedara Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 328 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH:10,2 SZH:57,8 CK: 38,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 234 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 39,3 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>Zöldséges burgonyaleves Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:780 ZS: 35,4 TZS: 9 FH: 21 SZH:90,9 CK:8,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Nyári almaleves Stefánia vagdalt Tört burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 776 ZS: 31,6 TZS: 7,3 FH: 25,2 SZH:91,5 CK: 25,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Palócleves sertéshússal Sajtos tejfőlés tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 819 ZS: 35,4 TZS: 15,2 FH:32,4 SZH:84,6 CK: 24,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 617 ZS: 25,7 TZS: 7,8 FH: 23,5 SZH:71 CK: 19,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Brassó sertés aprópecsenye Vegyes saláta Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 821 ZS: 27,8 TZS: 9,4 FH: 27,2 SZH: 108 CK: 37,2 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,4 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 235 ZS: 8,7 TZS: 2,4 FH:8,2 SZH:28,1 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Répahasáb Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:24,3 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</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. Rákkfélék; 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 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.

