

DEBRECEN

Általános iskola alsó tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|---|---|---|--|--|---|---|
| TÍZÓRAI | Vaníliás tej Kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:355 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:54,2 CK:27,6 SÓ: 0,8 | Gyümölcs tea Körözött Kifli Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 230 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 10 SZH: 35,8 CK: 8,2 SÓ: 0,6 | Gyümölcs tea Natúr sajtkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 233 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9 | Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 330 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH: 53,8 CK: 23,4 SÓ: 0,9 | Gyümölcs tea Főtt tojás karika Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 241 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 39,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD A | Tojásleves Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3 EN:607 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1 SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5 | Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 615 ZS: 19 TZS: 4 FH: 24,5 SZH: 79 CK: 2,5 SÓ: 2,5 | Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 755 ZS: 18,6 TZS: 6,4 FH: 25 SZH: 116 CK: 23,7 SÓ: 2,7 | 100%-os gyümölcslé Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,11 EN: 700 ZS: 14,7 TZS: 2,7 FH: 32,9 SZH: 99,9 CK: 22,7 SÓ: 3,3 | Zellerkrémleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 792 ZS: 25,8 TZS: 5,2 FH: 35 SZH: 99,4 CK: 11,1 SÓ: 4,1 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD B | Tojásleves Diós pirítamos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12 EN:764 ZS: 35,8 TZS: 6,8 FH: 27,8 SZH:72,6 CK:13,7 SÓ: 1,8 | Csontleves Sertés hússal csöben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 660 ZS: 29,7 TZS: 10,6 FH: 30,7 SZH: 63,1 CK: 3,3 SÓ: 2,9 | Sertés raguleves Tejszínes gombás makaróni Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 637 ZS: 27,3 TZS: 7,9 FH: 25,5 SZH: 71,1 CK: 11,8 SÓ: 2,1 | 100%-os gyümölcslé Csirkemell gyros Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 721 ZS: 21,7 TZS: 3,6 FH: 30,2 SZH: 94,5 CK: 25,4 SÓ: 2,5 | Zellerkrémleves Bácskai rizses hús Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 576 ZS: 24,5 TZS: 6,2 FH: 18,4 SZH: 69,7 CK: 10,4 SÓ: 1,7 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZZONNA | Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1 | Edami sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 264 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,2 SZH: 31,7 CK: 0,4 SÓ: 1,6 | Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6 | Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4 | Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 225 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7 SZH: 38,2 CK: 15,3 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. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 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 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. 03. 09.–2020. 03. 15.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZSONNA

| hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p> | <p>Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 251 ZS: 6 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH: 40,5 CK: 7,6 SÓ: 1,6</p> | <p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH: 43,2 CK: 9,9 SÓ:1,1</p> | <p>Gyümölcs tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4 SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4</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>Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:600 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 20,2 SZH:64 CK:17,8 SÓ: 5,2</p> | <p>Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyas tokány* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 615 ZS: 29 TZS: 5,4 FH: 21,7 SZH: 64,5 CK: 1,5 SÓ: 2,7</p> | <p>Fejtett bableves Sajtos tejfölös makaróni Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 628 ZS: 25,2 TZS: 10,5 FH: 22,8 SZH: 72 CK: 11,7 SÓ: 1,9</p> | <p>Daragaluska leves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 587 ZS: 31,4 TZS: 8,4 FH: 22,4 SZH: 48,6 CK: 2,7 SÓ:0,8</p> | <p>Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN: 647 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 25,9 SZH: 99,2 CK: 22,8 SÓ: 1,7</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> |
| <p>Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Spagetti Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:747 ZS: 20,2 TZS: 3,5 FH: 29,3 SZH:108,2 CK:20,1 SÓ: 3,6</p> | <p>Alföldi tésztaleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 574 ZS: 20,6 TZS: 4,7 FH: 15,5 SZH: 72,5 CK: 12,8 SÓ: 1,4</p> | <p>Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 776 ZS: 19,6 TZS: 6,4 FH: 18,1 SZH: 129,1 CK: 51,1 SÓ: 1,1</p> | <p>Daragaluska leves Budapest csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 569 ZS: 23,7 TZS: 3,7 FH: 22 SZH: 65,9 CK: 0,9 SÓ:2,9</p> | <p>Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Pírtott burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 639 ZS: 19,3 TZS: 3,4 FH: 24,5 SZH: 86,1 CK: 23,2 SÓ: 1,9</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 Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p> | <p>Pritaminos sajtkrém Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 192 ZS: 5,3 TZS: 2,4 FH: 7,6 SZH: 27,9 CK: 1,4 SÓ: 0,8</p> | <p>Hamburger</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN: 396 ZS: 20,9 TZS: 9,2 FH: 15,1 SZH: 35,8 CK: 8,2 SÓ: 2,1</p> | <p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH: 21,5 CK: 0,3 SÓ:1,8</p> | <p>Sajtos rúd Kefir</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 258 ZS: 14,1 TZS: 7,6 FH: 8,4 SZH: 24,6 CK: 5,8 SÓ: 1,4</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> |

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 kizsoltatást 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. 03. 16.–2020. 03. 22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|---|--|--|--|---|---|---|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:363 ZS: 10,1 TZS: 5,7 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:22,1 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsstea Vaníliás túró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 41,3 CK: 10,5 SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH: 39,2 CK: 8,7 SÓ: 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>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 A | <p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:599 ZS: 27,8 TZS: 6 FH: 21,4 SZH:63,4 CK:0,9 SÓ: 3</p> | <p>Tarhonya leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 589 ZS: 15,2 TZS: 3,5 FH: 23,8 SZH: 80,8 CK: 10,4 SÓ: 2</p> | <p>Frankfurti leves Mákos tészta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 756 ZS: 17,1 TZS: 3,8 FH: 22,7 SZH: 124,7 CK: 38,9 SÓ: 2,5</p> | <p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 605 ZS: 27,6 TZS: 6,3 FH: 22,9 SZH: 61,6 CK: 4,7 SÓ:4,1</p> | <p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Snidlinges sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 627 ZS: 23,1 TZS: 5,3 FH: 32,2 SZH: 71,3 CK: 23,9 SÓ: 2,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| EBÉD B | <p>Karalábéleves Sertés pörkölt Főtt burgonya Céklasaláta édesítőszerrel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:619 ZS: 20,8 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:80,3 CK:5,4 SÓ: 3,7</p> | <p>Tarhonya leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 633 ZS: 14,1 TZS: 2,5 FH: 26 SZH: 97 CK: 3,6 SÓ: 3</p> | <p>Frankfurti leves Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 825 ZS: 17,8 TZS: 4,4 FH: 20,6 SZH: 139,6 CK: 47,6 SÓ: 1,5</p> | <p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Sajtos halfilé Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 605 ZS: 27,3 TZS: 7,5 FH: 26,8 SZH: 62 CK: 2,1 SÓ:3,3</p> | <p>Szilvaleves Sült csirkecomb Lecsós karikaburgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 604 ZS: 20,7 TZS: 4 FH: 40,2 SZH: 60,6 CK: 21,9 SÓ: 1,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| UZSONNA | <p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:22,2 CK:0,9 SÓ: 0,9</p> | <p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 253 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH: 8,8 SZH: 34,7 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p> | <p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p> | <p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</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 Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 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> |

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 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), 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. 03. 23.–2020. 03. 29.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|--|--|---|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | Kakaós tej Vajkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:362 ZS: 9,7 TZS: 5,5 FH: 11,4 SZH:52,1 CK:22,5 SÓ: 1,2 | 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: 1,1 | Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 4,7 SZH: 40 CK: 8,5 SÓ: 1,1 | Tej Pacsní <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 273 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH: 37,7 CK: 13,5 SÓ:0,5 | Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 256 ZS: 5,1 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 41,6 CK: 9,7 SÓ: 1 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: |
| EBÉD A | Reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas tokány Petrezselymes bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:605 ZS: 22,3 TZS: 3,5 FH: 23,7 SZH:65,6 CK:0,8 SÓ: 1,8 | Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 617 ZS: 20,5 TZS: 5 FH: 22,4 SZH: 81,9 CK: 12,8 SÓ: 2,1 | Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 605 ZS: 16,8 TZS: 3,1 FH: 23,6 SZH: 87,5 CK: 20,5 SÓ: 0,4 | Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 724 ZS: 16,8 TZS: 3,4 FH: 38,6 SZH: 99,1 CK: 7,6 SÓ:3,3 | Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés puding házi <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 634 ZS: 10,3 TZS: 4,2 FH: 29,5 SZH: 97,9 CK: 19,7 SÓ: 3,6 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: |
| EBÉD B | Reszelt tésztaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:624 ZS: 29,7 TZS: 7,3 FH: 22,2 SZH:62,7 CK:6,8 SÓ: 3,5 | Karfiolleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 553 ZS: 20,5 TZS: 3,4 FH: 25,5 SZH: 64,8 CK: 3,5 SÓ: 2,2 | Tárkonyos pulykabecsinált leves Szilvás gombóc Fahéjas szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 761 ZS: 11,8 TZS: 2,2 FH: 25,8 SZH: 131,2 CK: 41,2 SÓ: 1,7 | Zöldséges burgonya leves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 680 ZS: 25,8 TZS: 7,8 FH: 28,1 SZH: 77,2 CK: 2,9 SÓ:1,1 | Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés puding házi <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 714 ZS: 18,2 TZS: 3,5 FH: 35,1 SZH: 99,2 CK: 18,4 SÓ: 3,8 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: |
| UZSONNA | 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 | Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle Retek <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 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 párizsi Margarin Félbarna kenyér Sörrettek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ:1,7 | Kockasajt Kifii <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 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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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. 03. 30.–2020. 04. 05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|--|--|---|---|--|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej 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 Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH: 39,2 CK: 7,6 SÓ: 0,9 | Tejeskávé Kuglóf <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,5 SZH: 55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6 | Tej Vajkrém Hosszú zsemle Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 336 ZS: 9,7 TZS: 5,8 FH: 12,2 SZH: 46,5 CK: 9,8 SÓ: 1,3 | Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 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 | Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:625 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 23,6 SZH:77,5 CK:10,9 SÓ: 3,1 | Húsgombóc leves Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 606 ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 19,2 SZH: 80 CK: 7,7 SÓ: 2,4 | Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 595 ZS: 22,8 TZS: 3,2 FH: 24,2 SZH: 71,5 CK: 9,1 SÓ: 2,2 | Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 588 ZS: 19,5 TZS: 2,7 FH: 28,1 SZH: 71,6 CK: 0,7 SÓ: 3,8 | Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 570 ZS: 21,5 TZS: 3,4 FH: 34,5 SZH: 57,7 CK: 4,4 SÓ: 1,8 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD B | Lebbencsleves Csirkés paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:637 ZS: 13 TZS: 3 FH: 27,9 SZH:97,5 CK:6,8 SÓ: 2,2 | Húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12 EN: 754 ZS: 25,3 TZS: 5,5 FH: 23,3 SZH: 103,9 CK: 46,6 SÓ: 1,1 | Tojásleves Bolognai spagetti Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 767 ZS: 38,5 TZS: 9,9 FH: 29,3 SZH: 74,5 CK: 19,8 SÓ: 2,9 | Csontleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 536 ZS: 21,7 TZS: 5,7 FH: 25,9 SZH: 55,1 CK: 5,2 SÓ: 3,2 | Brokkoli krémleves Pirított magvak Óvári halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12 EN: 604 ZS: 26,6 TZS: 5,9 FH: 32,5 SZH: 54,1 CK: 7,3 SÓ: 0,7 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Natúr sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:190 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8 | Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH: 31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4 | Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,6 SZH: 31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5 | Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH: 32,1 CK: 0,4 SÓ: 1,5 | 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. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 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.