

DEBRECEN

Általános Iskola felső tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	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:
<b>EBÉD A</b>	Tojásleves Lecsós pulykafalatok Párolt rizs Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:670 ZS: 28,7    TZS: 5,1    FH: 26 SZH:74,4    CK:12,3    SÓ: 2,7	Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 649 ZS: 20,7    TZS: 4,3    FH: 27,8 SZH: 80,3    CK: 2,5    SÓ: 2,5	Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 766 ZS: 19,1    TZS: 6,7    FH: 25,1 SZH: 117,2    CK: 24,7    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: 877 ZS: 27,8    TZS: 5,7    FH: 39,3 SZH: 111,2    CK: 12,3    SÓ: 4,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tojásleves Diós pirítamos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12 EN:861 ZS: 41    TZS: 8    FH: 30,9 SZH:80,5    CK:14,9    SÓ: 1,9	Csontleves Sertés hússal csöben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 756 ZS: 35,2    TZS: 12,7    FH: 35,8 SZH: 69,2    CK: 3,9    SÓ: 3,1	Sertés raguleves Tejszínes gombás makaróni Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 697 ZS: 29,6    TZS: 8,9    FH: 28,2 SZH: 78,1    CK: 12,1    SÓ: 2,2	100%-os gyümölcslé Csirkemell gyros Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 788 ZS: 24,6    TZS: 4,2    FH: 34,2 SZH: 100,1    CK: 25,8    SÓ: 2,6	Zellerkrémleves Bácskai rizses hús Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 662 ZS: 27,8    TZS: 7,1    FH: 21,6 SZH: 80,7    CK: 11,5    SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	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 felső tagozat

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

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: 684 ZS: 31,9    TZS: 6    FH: 25,3 SZH: 71,7    CK: 1,7    SÓ: 2,8</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos tejfölös makaróni Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 670 ZS: 26,6    TZS: 11,3    FH: 24,9 SZH: 77,1    CK: 12    SÓ: 2</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: 708 ZS: 15,4    TZS: 3,4    FH: 28,8 SZH: 108,9    CK: 23,8    SÓ: 1,8</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:806 ZS: 22,1    TZS: 4    FH: 33 SZH:114,7    CK:20,4    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: 635 ZS: 23    TZS: 5,2    FH: 16,4 SZH: 80,6    CK: 16,8    SÓ: 2,3</p>	<p>Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 878 ZS: 22,5    TZS: 7,4    FH: 20,2 SZH: 146,2    CK: 56,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Daragaluska leves Budapest csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 634 ZS: 26,3    TZS: 4,1    FH: 25,5 SZH: 72,8    CK: 1    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: 729 ZS: 21,7    TZS: 4    FH: 28,9 SZH: 97,6    CK: 24,4    SÓ: 2</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 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) megtekinthető.

DEBRECEN

Általános Iskola felső tagozat

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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: 252 ZS: 4,6    TZS: 2,4    FH: 11,3 SZH: 39,5    CK: 8,9    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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</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:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD A</b>	<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:693 ZS: 32,6    TZS: 7,3    FH: 25,8 SZH:70,8    CK:1,1    SÓ: 3,1</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: 835 ZS: 20,4    TZS: 4,9    FH: 25,5 SZH: 133,7    CK: 42    SÓ: 2,7</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: 671 ZS: 30,4    TZS: 6,8    FH: 27,1 SZH: 67,1    CK: 5,3    SÓ:4,3</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Snidlinges sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 674 ZS: 25,1    TZS: 5,5    FH: 35,1 SZH: 75,5    CK: 23,9    SÓ: 2,2</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>
<b>EBÉD B</b>	<p>Karalábéleves Sertés pörkölt Főtt burgonya Céklasaláta édesítőszerrel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:685 ZS: 24,1    TZS: 5,8    FH: 24,5 SZH:86,2    CK:6,2    SÓ: 3,9</p>	<p>Tarhonya leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 698 ZS: 16,5    TZS: 2,8    FH: 29,5 SZH: 104,3    CK: 4,1    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: 856 ZS: 20,3    TZS: 5,3    FH: 22 SZH: 140    CK: 47,7    SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Sajtos halfilé Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 646 ZS: 28,8    TZS: 7,8    FH: 29,3 SZH: 66,5    CK: 2,2    SÓ:3,4</p>	<p>Szilvaleves Sült csirkecomb Lecsós karikaburgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 624 ZS: 20,8    TZS: 4    FH: 40,7 SZH: 64,3    CK: 21,9    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>
<b>UZZONNA</b>	<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:    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. 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 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 felső tagozat

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas tokány Petrezselymes bulgur  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:675 ZS: 25,2 TZS: 4,1 FH: 27,3 SZH:72,1 CK:0,8 SÓ: 1,8	Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 658 ZS: 21,5 TZS: 5,1 FH: 23 SZH: 89 CK: 16,6 SÓ: 2,2	Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 686 ZS: 18,8 TZS: 3,3 FH: 25,9 SZH: 100,7 CK: 23 SÓ: 1,4	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 742 ZS: 17,4 TZS: 3,6 FH: 41,2 SZH: 99,6 CK: 7,7 SÓ:3,4	Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés puding házi  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 702 ZS: 11,3 TZS: 4,6 FH: 32,7 SZH: 108,6 CK: 20,5 SÓ: 3,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Reszelt tésztaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:666 ZS: 32,9 TZS: 8,2 FH: 24,4 SZH:63,7 CK:6,8 SÓ: 3,5	Karfiolleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 620 ZS: 22,7 TZS: 3,9 FH: 29,9 SZH: 71,8 CK: 3,9 SÓ: 2,2	Tárkonyos pulykabecsinált leves Szilvás gombóc Fahéjas szórát Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 772 ZS: 11,8 TZS: 2,2 FH: 25,8 SZH: 134,2 CK: 43,9 SÓ: 1,7	Zöldséges burgonyaleves 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: 786 ZS: 20,5 TZS: 3,8 FH: 38,8 SZH: 108,3 CK: 19 SÓ: 4,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZZONNA</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	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 Sörretek  <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: 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. 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 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

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	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:
<b>EBÉD A</b>	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:651 ZS: 23,6 TZS: 5 FH: 26,1 SZH:77,9 CK:11 SÓ: 3,1	Húsgombóc leves Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 688 ZS: 24,3 TZS: 4,2 FH: 21,4 SZH: 93,4 CK: 9 SÓ: 2,6	Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 665 ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 27,9 SZH: 79,1 CK: 9,2 SÓ: 2,2	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 630 ZS: 21,2 TZS: 2,9 FH: 31,2 SZH: 75 CK: 0,7 SÓ: 3,9	Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 613 ZS: 22,6 TZS: 3,6 FH: 37,7 SZH: 62,7 CK: 4,8 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Lebbencsleves Csirkés paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:713 ZS: 14,8 TZS: 3,4 FH: 32,1 SZH:108,1 CK:8,1 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: 855 ZS: 43 TZS: 11,7 FH: 33,7 SZH: 81,8 CK: 21,8 SÓ: 3,1	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: 653 ZS: 28,2 TZS: 6,3 FH: 35,3 SZH: 59,6 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>UZSONNA</b>	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. Rákfélék; 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.