

DEBRECEN

Általános Iskola - felső tagozat

2019. 12. 02.–2019. 12. 08.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|--|--|--|--|--|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5 | Tej Méz Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH: 57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4 | Gyümölcs tea Padlizsánkrem 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 | Tejeskávé Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 49 CK: 23,6 SÓ:0,6 | Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 255 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,3 SZH: 41,3 CK: 9,7 SÓ: 1 | Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 9,3 SZH: 38,6 CK: 9 SÓ:1 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD A | Vajas galuska leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:553 ZS: 18,3 TZS: 4,5 FH: 17,3 SZH:71,7 CK:7,7 SÓ: 2,6 | Zellerkrémleves Kenyérkocka Tarhonyás sertéshús Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN: 646 ZS: 27,7 TZS: 7 FH: 26,4 SZH: 71,7 CK: 5,2 SÓ: 4,4 | Tárkonyos csirke raguleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 752 ZS: 15,3 TZS: 5,7 FH: 30,3 SZH: 117,2 CK: 46,5 SÓ: 1,4 | Zöldségleves Sertés vagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 947 ZS: 33,1 TZS: 8,7 FH: 42,8 SZH: 112,8 CK: 7,4 SÓ:4,2 | Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges rizs Házi csalamádé Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 895 ZS: 28,5 TZS: 7,1 FH: 30,1 SZH: 128,6 CK: 31,1 SÓ: 2,7 | Zsúrmóka leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 575 ZS: 20,2 TZS: 4,9 FH: 27,7 SZH: 65,5 CK: 14,3 SÓ:3,8 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD B | Vajas galuska leves Sertéshúsos rakott burgonya Cékla édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:644 ZS: 23,2 TZS: 8,1 FH: 23,5 SZH:77,8 CK:4,3 SÓ: 3,1 | Zellerkrémleves Kenyérkocka Piedóne tokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 780 ZS: 32,2 TZS: 7,2 FH: 27,3 SZH: 93,7 CK: 0,6 SÓ: 3,9 | Tárkonyos csirke raguleves Amerikai sajtos tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 593 ZS: 15,4 TZS: 7,3 FH: 31,7 SZH: 78,1 CK: 16,1 SÓ: 0,9 | Zöldségleves Tejszínes piraminos csirkeragu Petrezselymes bulgur Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 703 ZS: 17,7 TZS: 2,6 FH: 30,2 SZH: 91 CK: 2 SÓ:2,6 | Paradicsomleves Fokhagymás sertéssült Burgonyapüré Házi csalamádé Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 810 ZS: 39,1 TZS: 13,3 FH: 28,4 SZH: 83 CK: 32,1 SÓ: 2,1 | Zsúrmóka leves Sertéshúsos csőben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 759 ZS: 36,4 TZS: 14,5 FH: 35,9 SZH: 65,2 CK: 4,3 SÓ:2,6 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Kenőmájás Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:244 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ: 1,2 | Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 246 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,6 SZH: 32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6 | Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 295 ZS: 11,9 TZS: 7 FH: 15,1 SZH: 30,7 CK: 0,6 SÓ: 1,5 | Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 212 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,8 SZH: 32,7 CK: 0,4 SÓ:1,6 | 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 | Detki omlós keksz 40 gr. Mandarin <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 233 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,8 SZH: 36,7 CK: 20,6 SÓ:0,2 | <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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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

2019. 12. 09.–2019. 12. 15.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

| hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>Tej Barack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</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: 1,4</p> | <p>Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 271 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 11,1 SZH: 43,6 CK: 12,4 SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea Citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 238 ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH: 13,3 SZH: 38,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p> | <p>Karamellás tej Mini fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 339 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,2 SZH: 55 CK: 25,2 SÓ:0,7</p> | <p>Gyümölcsstea 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>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 362 ZS: 9,7 TZS: 5,5 FH: 11,4 SZH: 52,1 CK: 22,5 SÓ:1,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| <p>Sertésbecsínált leves Gránátos kocka Cékla édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:689 ZS: 25 TZS: 6,1 FH: 26,1 SZH:87,7 CK:7,1 SÓ: 1,8</p> | <p>Tarhonya leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 735 ZS: 19,3 TZS: 3,7 FH: 25,9 SZH: 108 CK: 24,7 SÓ: 1,7</p> | <p>Szilvaleves Magyaros csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 626 ZS: 17,9 TZS: 4,2 FH: 25,3 SZH: 89,9 CK: 21,7 SÓ: 2,3</p> | <p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 760 ZS: 19,8 TZS: 5 FH: 25,4 SZH: 113,6 CK: 24,9 SÓ:2,7</p> | <p>Hagyma krémleves Pirított magvak Hentes szelet Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,11</p> <p>EN: 802 ZS: 31,6 TZS: 5,2 FH: 44,3 SZH: 73 CK: 2,6 SÓ: 3,2</p> | <p>Sertés húsgombóc leves Sajtos tejfölös tészta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 636 ZS: 20,3 TZS: 4,6 FH: 24,3 SZH: 87,3 CK: 3,6 SÓ:1,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| <p>Sertésbecsínált leves Dejős metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:761 ZS: 27,2 TZS: 6,2 FH: 27 SZH:99,5 CK:29 SÓ: 1,1</p> | <p>Tarhonya leves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 747 ZS: 25,6 TZS: 8,6 FH: 27 SZH: 93,1 CK: 17,4 SÓ: 1</p> | <p>Szilvaleves Sertéspörkölt Galuska Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 735 ZS: 31,3 TZS: 7,6 FH: 23,8 SZH: 87,7 CK: 28,8 SÓ: 2,1</p> | <p>Csontleves Sólet füstölt hússal* Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 642 ZS: 11 TZS: 3,1 FH: 36,7 SZH: 94,5 CK: 9 SÓ:3,4</p> | <p>Hagyma krémleves Pirított magvak Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,11,12</p> <p>EN: 738 ZS: 25,1 TZS: 5,5 FH: 33,6 SZH: 88 CK: 2,9 SÓ: 4,3</p> | <p>Sertés húsgombóc leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 683 ZS: 30,6 TZS: 7,7 FH: 32,9 SZH: 65,3 CK: 4,3 SÓ:3,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| <p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,6 SZH:32,1 CK:1,1 SÓ: 1,1</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 254 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH: 32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p> | <p>Trappista sajszelet Margarin Szezámagos zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 300 ZS: 14,5 TZS: 7,9 FH: 14 SZH: 27,7 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p> | <p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 218 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,8 SZH: 33,4 CK: 0,5 SÓ:1,8</p> | <p>Gyümölcs joghurt Kifii</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>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,7 SZH: 32,1 CK: 0,6 SÓ:1,6</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. 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 elnézéstet 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

2019. 12. 16.–2019. 12. 22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

| | 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 | Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 255 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6,6 SZH: 40,9 CK: 9,2 SÓ: 1,3 | Vaníliás tej Kuglóf <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 353 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 57,4 CK: 29,2 SÓ: 0,6 | Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 269 ZS: 5,5 TZS: 2,9 FH: 11,4 SZH: 40,8 CK: 7,6 SÓ: 0,9 | Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 332 ZS: 13,1 TZS: 7,6 FH: 13,7 SZH: 37,9 CK: 7,7 SÓ: 1,7 | | | |
| EBÉD A | Kukorica daragaluska leves Serpényös burgonya virslivel Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:603 ZS: 18,5 TZS: 4,6 FH: 19,8 SZH:84 CK:8,3 SÓ: 2,9 | Palócleves sertéshússal Mákos masni Alma <u>Allergének:</u> 1,7,8,11,12 EN: 842 ZS: 31,5 TZS: 6,9 FH: 28,2 SZH: 107,7 CK: 35,3 SÓ: 0,1 | Kertészleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 603 ZS: 17,2 TZS: 3,4 FH: 26,2 SZH: 82,9 CK: 9,1 SÓ: 2,9 | Tojásleves Szója vagdalt* Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN: 927 ZS: 35,1 TZS: 4,6 FH: 40,4 SZH: 99,6 CK: 2,9 SÓ: 3,2 | Karácsonyi almaleves Fahéjas gabonapehely* Rántott halfilé Rizibizi Csemege uborka édesítőszerrel Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10 EN: 804 ZS: 15,1 TZS: 5,3 FH: 30,8 SZH: 132,7 CK: 36 SÓ: 3,7 | | | |
| EBÉD B | Kukorica daragaluska leves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:565 ZS: 22,7 TZS: 8,4 FH: 25,9 SZH:58,4 CK:0,9 SÓ: 1,8 | Palócleves sertéshússal Sárgabarackos gombóc Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 1059 ZS: 21,7 TZS: 6,3 FH: 26 SZH: 138,7 CK: 30,6 SÓ: 1 | Kertészleves Sonkás rakott tészta Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 611 ZS: 19,4 TZS: 7,4 FH: 27,6 SZH: 75,8 CK: 12,7 SÓ: 3,5 | Tojásleves Szárnyas paella Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 612 ZS: 14,8 TZS: 2,5 FH: 30,4 SZH: 85,8 CK: 1,8 SÓ: 2 | Karácsonyi almaleves Fahéjas gabonapehely* Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Csemege uborka édesítőszerrel Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 677 ZS: 15,7 TZS: 4,9 FH: 34 SZH: 92,6 CK: 35,9 SÓ: 2,3 | | | |
| UZSONNA | Sajtkrém Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:218 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 9,3 SZH:31,4 CK:1,8 SÓ: 1 | Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7 | Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 230 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH: 27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1 | Soproni felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 234 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 31 CK: 0,7 SÓ: 1,4 | Sajtos pogácsa Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 228 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,6 SZH: 35,8 CK: 12,6 SÓ: 0,9 | | | |

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást 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.