

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 05.–2025. 05. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

Gyümölcstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:207
ZS:4,6
SZH:34,4

TZS:2,8
CK:8,6

FH:5,1
SÓ:0,93

EBÉD B

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:514
ZS:11,9
SZH:70,3

TZS:3,3
CK:23,7

FH:25,6
SÓ:0,98

UZSONNA

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

ÉRETTSÉGI
SZÜNET

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9

TZS:4
CK:2,1

FH:7
SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 12.–2025. 05. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS:2,3 TZS:0,9 FH:7,9 SZH:41,3 CK:9 SÓ:0,95	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44		
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:657 ZS:26 TZS:10,8 FH:18,7 SZH:71,2 CK:27,4 SÓ:2,53	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:610 ZS:22,8 TZS:5,7 FH:20,4 SZH:76,2 CK:13,2 SÓ:1,94	Zöldségleves (1,3,12) Sajtos tejfölös farfalle (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:499 ZS:22,7 TZS:10,9 FH:20,3 SZH:53,1 CK:5 SÓ:0,99	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:507 ZS:14,8 TZS:7,3 FH:21,9 SZH:69,1 CK:34,1 SÓ:0,77	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:732 ZS:32,1 TZS:7,4 FH:14,9 SZH:94,2 CK:9,4 SÓ:2,08		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:1,26	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás salámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,1 SZH:25,8 CK:0,5 SÓ:1,29	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65		

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 19.–2025. 05. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsúrkenyér (1,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:339 ZS:12 TZS:4,4 FH:11,2 SZH:46,6 CK:18,3 SÓ:0,79	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04		
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tésztá (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:492 ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,8 SZH:86,8 CK:31 SÓ:0,37	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:522 ZS:16,1 TZS:4 FH:23,3 SZH:64,8 CK:2,7 SÓ:1,23	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított kenyérkocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:463 ZS:13,5 TZS:4,5 FH:20,6 SZH:56 CK:4,8 SÓ:1,34	Daragaluska leves (1,3,9,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:502 ZS:19,5 TZS:5,2 FH:18 SZH:55,7 CK:3,1 SÓ:1,39	Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:631 ZS:19,9 TZS:3,5 FH:31,4 SZH:71,1 CK:26,9 SÓ:2,01		
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:215 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15		

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 26.–2025. 05. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:295 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:248 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37		
EBÉD B	Almalé 100%-os Csirkebrassói (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:563 ZS:15,4 TZS:3,6 FH:19,5 SZH:76,3 CK:27 SÓ:2,4	Lebbencsleves (1,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:598 ZS:17,1 TZS:2,9 FH:21,2 SZH:84,4 CK:20,9 SÓ:1,45	Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:589 ZS:15 TZS:6,3 FH:21,8 SZH:88,1 CK:46,1 SÓ:1,05	Zöldségleves (1,3,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:512 ZS:20,2 TZS:9 FH:17,2 SZH:62,9 CK:14,9 SÓ:1,17	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:580 ZS:19,4 TZS:4,9 FH:18,6 SZH:76 CK:25,9 SÓ:1,08		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05	Sajtos stangli (1,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:349 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,3 SZH:67,8 CK:12,9 SÓ:1,01		

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.