

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola felső 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 A

EBÉD B

UZSONNA

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:575

ZS:13,8

SZH:75,6

TZS:4

CK:23,9

FH:30,7

SÓ:1,1

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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás 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 felső tagozat

2025. 05. 12.–2025. 05. 16

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Margarin Kifli (1,7) Allergének: 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) Allergének: 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) Allergének: 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 Allergének: 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 Allergének: 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44		
EBÉD A							
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:660 ZS:26 TZS:10,8 FH:18,8 SZH:71,8 CK:27,9 SÓ:2,73	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma Allergének: 1,7 EN:680 ZS:25,8 TZS:6,7 FH:23,6 SZH:83,2 CK:13,7 SÓ:2,27	Zöldségleves (1,3,12) Sajtos tejfölös farfalle (1,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:555 ZS:25,4 TZS:12,3 FH:22,6 SZH:58,4 CK:5,5 SÓ:1,08	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Allergének: 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) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:840 ZS:37,2 TZS:8,4 FH:17,1 SZH:107,2 CK:11 SÓ:2,41		
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 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 Allergének: 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 Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 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) Allergének: 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65		

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. Szezám-mag; 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.

Debrecen

Általános iskola felső 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 A							
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tésztá (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:567 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:14,8 SZH:99,9 CK:35,1 SÓ:0,42	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:587 ZS:18,4 TZS:4,6 FH:26,7 SZH:71,7 CK:3 SÓ:1,41	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított kenyérkocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:482 ZS:13,5 TZS:4,5 FH:21,2 SZH:59,8 CK:4,8 SÓ:1,36	Daragaluska leves (1,3,9,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:567 ZS:22,5 TZS:6,2 FH:20,7 SZH:61,6 CK:3,6 SÓ:1,6	Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:687 ZS:22 TZS:3,6 FH:34,8 SZH:75,3 CK:26,9 SÓ:2,24		
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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Debrecen

Általános iskola felső 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 A							
EBÉD B	Almalé 100%-os Csirkebrassói (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:656 ZS:18,5 TZS:4,3 FH:23,4 SZH:87 CK:27,8 SÓ:2,84	Lebbencsleves (1,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:675 ZS:19,6 TZS:3,1 FH:25,1 SZH:93,3 CK:23,4 SÓ:1,7	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	Zöldséglevés (1,3,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:594 ZS:23,5 TZS:10,3 FH:20,2 SZH:72,7 CK:16,6 SÓ:1,34	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:662 ZS:22,5 TZS:5,8 FH:21,8 SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <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) Jégcsapretek <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) Kígyóborka <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. 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás 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 Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.