

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Középiskola

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:344

ZS:5,2

SZH:61,9

TZS:2,9

CK:10,8

FH:8,9

SÓ:1,65

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:744

ZS:17,7

SZH:100,2

TZS:4,9

CK:34,3

FH:37,8

SÓ:1,4

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:405

ZS:13,3

SZH:55,7

TZS:7,9

CK:4,3

FH:14

SÓ:2,31

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 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

Középiskola

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:495 ZS:9,9 TZS:4,1 FH:16,3 SZH:79,8 CK:28,7 SÓ:1,55	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:487 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,7 SZH:87,6 CK:37,5 SÓ:1,71	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:582 ZS:12,5 TZS:6,4 FH:15,5 SZH:96,3 CK:38,1 SÓ:1,16	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:398 ZS:3,3 TZS:1,2 FH:13,4 SZH:74,3 CK:11,8 SÓ:1,7	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka Allergének: 1 EN:428 ZS:12,8 TZS:4,6 FH:12,7 SZH:62,4 CK:10,5 SÓ:2,44		
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:817 ZS:31 TZS:12,9 FH:22,6 SZH:93,2 CK:39,9 SÓ:3,18	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma Allergének: 1,7 EN:817 ZS:31,5 TZS:7,8 FH:27,2 SZH:100,2 CK:14,4 SÓ:2,55	Zöldségleves (1,3,12) Sajtos ntejfölös farfalle (1,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:696 ZS:31,4 TZS:14,9 FH:28,5 SZH:74,1 CK:6,9 SÓ:1,43	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Allergének: 1,3,7,9 EN:640 ZS:18,8 TZS:8,9 FH:28,2 SZH:85,9 CK:40,6 SÓ:0,95	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:1058 ZS:47,1 TZS:10,7 FH:21,5 SZH:134,3 CK:14,4 SÓ:3,09		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:376 ZS:10,8 TZS:3,9 FH:13,1 SZH:53,4 CK:1,8 SÓ:2,15	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kigyóuborka Allergének: 1,7 EN:344 ZS:4,9 TZS:2,6 FH:10 SZH:60,9 CK:1,8 SÓ:1,48	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:386 ZS:12,1 TZS:4,1 FH:12,5 SZH:53,6 CK:1,5 SÓ:2,36	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:390 ZS:13,8 TZS:4,9 FH:11,9 SZH:51,4 CK:0,9 SÓ:2,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:381 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:12,8 SZH:70,6 CK:17,2 SÓ:1,18		

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 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

Középiskola

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:382 ZS:3 TZS:1,1 FH:12 SZH:73,1 CK:21 SÓ:1,16	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsúrkenyér (1,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:552 ZS:17,7 TZS:6,4 FH:17 SZH:80,8 CK:25,6 SÓ:1,41	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:350 ZS:4 TZS:2 FH:13,2 SZH:61,8 CK:11,4 SÓ:1,51	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:352 ZS:14,3 TZS:7,5 FH:6,9 SZH:47,8 CK:13 SÓ:1,4	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:395 ZS:7,7 TZS:1,6 FH:11,2 SZH:64,2 CK:12,3 SÓ:1,86		
EBÉD A							
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:678 ZS:12,9 TZS:1,5 FH:17,8 SZH:118,7 CK:39,6 SÓ:0,52	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:722 ZS:22 TZS:5,4 FH:32 SZH:90,6 CK:3,7 SÓ:1,7	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított kenyérkocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:758 ZS:25,8 TZS:8,5 FH:36,2 SZH:80,7 CK:8,5 SÓ:2,38	Daragaluska leves (1,3,9,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:693 ZS:26,6 TZS:7,1 FH:24,6 SZH:77,9 CK:4,3 SÓ:1,92	Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:864 ZS:26,7 TZS:4,5 FH:41,2 SZH:100,4 CK:38,8 SÓ:2,64		
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:308 ZS:4,9 TZS:2,2 FH:8,5 SZH:53,7 CK:1,9 SÓ:1,56	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:426 ZS:15,9 TZS:9,2 FH:17,9 SZH:52 CK:1,1 SÓ:2,17	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:388 ZS:7,3 TZS:2,2 FH:15,1 SZH:61,6 CK:2,1 SÓ:2,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:359 ZS:10,7 TZS:3,1 FH:12,7 SZH:52,5 CK:1,3 SÓ:2,37	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:405 ZS:13,3 TZS:7,9 FH:14 SZH:55,7 CK:4,3 SÓ:2,31		

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést 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

Középiskola

2025. 05. 26.–2025. 05. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Vaníliás tej (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:479
ZS:9 TZS:3,8 FH:14,8
SZH:78 CK:25,9 SÓ:1,9

 Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

 EN:392
ZS:2,8 TZS:1,2 FH:12,8
SZH:74,9 CK:16,7 SÓ:1,3

 Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

 EN:417
ZS:12 TZS:4,3 FH:12,7
SZH:61,2 CK:10 SÓ:2,2

 Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:532
ZS:14,4 TZS:7 FH:16,4
SZH:80,3 CK:38,9 SÓ:1,23

 Gyümölcsstea
Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

 EN:426
ZS:14 TZS:4,9 FH:11,3
SZH:60,6 CK:10,1 SÓ:2,34

EBÉD A

EBÉD B

 Almalé 100%-os
Csirkebrassói (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

 EN:750
ZS:21,6 TZS:5 FH:27,3
SZH:97,7 CK:28,7 SÓ:3,28

 Lebbencsleves (1,12)
Mézes mustáros csirkeragu
(1,7,10)
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,10,12

 EN:844
ZS:24,9 TZS:4,2 FH:31
SZH:116,2 CK:26,4 SÓ:2,17

 Nyírségi gombóclevés (1,7,12)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)

Allergének:
1,3,7,12

 EN:681
ZS:17,8 TZS:7,5 FH:26,3
SZH:99 CK:52,2 SÓ:1,36

 Zöldséglevés (1,3,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

 EN:697
ZS:27,7 TZS:11,8 FH:23,9
SZH:84,9 CK:18,7 SÓ:1,67

 Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

 EN:822
ZS:27,6 TZS:6,9 FH:26,2
SZH:107,9 CK:37,4 SÓ:1,5

UZSONNA

 Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

 EN:379
ZS:10,8 TZS:3,9 FH:12,8
SZH:54,4 CK:2,6 SÓ:2,08

 Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

 EN:386
ZS:12,1 TZS:4,1 FH:12,5
SZH:53,6 CK:1,5 SÓ:2,36

 Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

 EN:344
ZS:4,9 TZS:2,6 FH:10
SZH:60,9 CK:1,8 SÓ:1,48

 Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

 EN:481
ZS:15,8 TZS:8,8 FH:19,3
SZH:61,4 CK:2 SÓ:2,1

 Sajtos stangli (1,6,7)
Alma

Allergének:
1,6,7

 EN:655
ZS:7,8 TZS:4,8 FH:20
SZH:125,8 CK:16 SÓ:2,01

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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.