

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagyógyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 SZH:41,8 TZS:2,3 CK:23,8 FH:9 SÓ:0,32	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1 TZS:1,5 CK:9 FH:8 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8 TZS:1,2 CK:9,4 FH:6,7 Ó:1,01	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7	Tejeskávé (7) Pacsní (1,6,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:317 ZS:8 TZS:4,4 FH:9,6
EBÉD A	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott kenyérfocsi (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:517 ZS:16,1 SZH:66,4 TZS:4,5 CK:3,7 FH:20,2 SÓ:2,62	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:682 ZS:22,5 SZH:77,5 TZS:8,3 CK:9,9 FH:40,5 SÓ:2,06	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:723 ZS:13,2 SZH:130,5 TZS:2,6 CK:40,5 H:14,6 Ó:1,36	Csontleves (1,3,9,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:368	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:612
EBÉD B					
UZSONNA	Libazsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS:15,5 SZH:26,9 TZS:4,2 CK:1,1 FH:4,1 SÓ:0,65	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,5 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 SZH:52,8 TZS:0,8 CK:24,9 FH:7,8 Ó:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7

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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértését 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 SZH:45,7 TZS:4,1 CK:17,8 FH:11,2 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,7 SZH:41,4 TZS:1,4 CK:12,1 FH:8,4 SÓ:0,66	Karamellás tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:344 ZS:7,4 SZH:55,7 TZS:3,9 CK:27,2 FH:9,9 SÓ:0,67	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:227 ZS:5,1 SZH:34,5 TZS:1,5 CK:8,4 FH:6,9 SÓ:0,86
EBÉD A	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:514 ZS:13,3 SZH:66,4 TZS:4,4 CK:14,8 FH:25,5 SÓ:1,09	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:955 ZS:41,5 SZH:107,4 TZS:12,4 CK:21,3 FH:26,9 SÓ:2,24	Almalé 100%-os Sertésvagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Vitaminsaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:624 ZS:21,5 SZH:81,6 TZS:6,8 CK:31,6 FH:20 SÓ:1,26	Paradisomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:501 ZS:15,6 SZH:70,1 TZS:1,4 CK:17,7 FH:16 SÓ:1,66
EBÉD B	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:				
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS:8,1 SZH:28,2 TZS:2,9 CK:1,9 FH:8,5 SÓ:1,04	Natúr szendvicsszál (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:175 ZS:4,3 SZH:27,5 TZS:2 CK:0,8 FH:4,9 SÓ:0,9	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,4 SÓ:1,3	Barackos süti (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:189 ZS:4,7 SZH:33,4 TZS:0,7 CK:22,6 FH:3 SÓ:0,13

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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
FH:9,7
CK:21
SÓ:0,52

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,7
SZH:33,6
TZS:2,9
FH:7,6
CK:8
SÓ:1,21

Kakaós tej (7)
Vajas pogácsa (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:319
ZS:6,7
SZH:50,4
TZS:3,6
FH:10,4
CK:25,1
SÓ:0,62

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:220
ZS:2,7
SZH:38,2
TZS:1,4
FH:8,4
CK:9,1
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:229
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
FH:6,5
CK:9,7
SÓ:0,99

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított kenyérkocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:573
ZS:20,8
SZH:71,9
TZS:5,1
FH:22,3
CK:6,5
SÓ:1,94

Zöldségleves (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:459
ZS:13
SZH:62,8
TZS:2,5
FH:17,9
CK:3,2
SÓ:1,58

Csokonai raguleves (1,7,10,12)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN:496
ZS:15,8
SZH:71,6
TZS:8,1
FH:16,2
CK:47,1
SÓ:0,79

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:436
ZS:5,7
SZH:68,3
TZS:0,7
FH:26,2
CK:7,8
SÓ:1,21

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott sertésszelet (1,3)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:846
ZS:20
SZH:124,8
TZS:4,9
FH:37,8
CK:31,1
SÓ:0,96

EBÉD B

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:4,7
SZH:27,4
TZS:2,8
FH:5,3
CK:0,9
SÓ:0,92

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9
SZH:31,2
TZS:4,4
FH:9,8
CK:1,2
SÓ:1,05

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
FH:7,4
CK:0,4
SÓ:1,24

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
FH:5
CK:1,4
SÓ:0,84

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:145
ZS:4,5
SZH:21,5
TZS:3,9
FH:3,9
CK:20,3
SÓ:0,03

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 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.