ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Debrecen | Középiskola | 2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

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

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Debrecen | Általános iskola felső tagozat | 2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

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

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek 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 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:236 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:7,6 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,21	Kakaós tej (7) Vajas pogácsa (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:319 ZS:6,7 TZS:3,6 FH:10,4 SZH:50,4 CK:25,1 SÓ:0,62	Gyümölcstea Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:220 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:38,2 CK:9,1 SÓ:0,73	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10,12 EN:229 ZS:5,4 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 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 TZS:5,1 FH:22,3 SZH:71,9 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 TZS:2,5 FH:17,9 SZH:62,8 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 TZS:8,1 FH:16,2 SZH:71,6 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 TZS:0,7 FH:26,2 SZH:68,3 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 TZS:4,9 FH:37,8 SZH:124,8 CK:31,1 SÓ:0,96
EBÉD B					
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek Allergének: 1,7 EN:179 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,3 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:0,92	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24	Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,4 SÓ:0,84	Túró rudi (6,7) Alma Allergének: 6,7 EN:145 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:21,5 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. Csillagfürt; 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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.