

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó 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 SÓ:0,32 FH:9	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1 TZS:1,5 CK:9 SÓ:0,73 FH:8	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 Ó:1,01 FH:6,7	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:459 ZS:13,7 SZH:60,2 TZS:3,9 CK:3,5 SÓ:2,37 FH:17,8	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:609 ZS:19,9 SZH:70,6 TZS:7,2 CK:8,7 SÓ:1,84 FH:35,2	Tefjölös 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:580
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 SÓ:0,65 FH:4,1	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 SÓ:1,24 FH:7,5	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, 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó 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:490 ZS:11,7 SZH:65,6 TZS:4 CK:14,6 FH:24,1 SÓ:1,07	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:897 ZS:38,5 SZH:100,8 TZS:11,7 CK:20,3 FH:26,1 SÓ:2,13	Almalé 100%-os Sertésvagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Vitaminsaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:593 ZS:20,9 SZH:76,6 TZS:6,5 CK:31,4 FH:19,2 SÓ:1,23	Paradisomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:474 ZS:14,9 SZH:65,4 TZS:1,3 CK:17,6 FH:15,4 SÓ:1,6
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) Kígyóborka <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 szendvicsszendvicskrém (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) Kígyóborka <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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 SZH:41 TZS:2,1 CK:21 FH:9,7 SÓ:0,52	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,7 SZH:33,6 TZS:2,9 CK:8 FH:7,6 SÓ:1,21	Kakaós tej (7) Vajas pogácsa (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:319 ZS:6,7 SZH:50,4 TZS:3,6 CK:25,1 FH:10,4 SÓ:0,62	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:2,7 SZH:38,2 TZS:1,4 CK:9,1 FH:8,4 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:229 ZS:5,4 SZH:35,9 TZS:1,1 CK:9,7 FH:6,5 SÓ:0,99
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított kenyérkocka (1) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:493 ZS:17,6 SZH:62,4 TZS:4,4 CK:5,7 FH:19,1 SÓ:1,71	Zöldségleves (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 SZH:62,8 TZS:2,5 CK:3,2 FH:17,9 SÓ:1,58	Csokonai raguleves (1,7,10,12) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:496 ZS:15,8 SZH:71,6 TZS:8,1 CK:47,1 FH:16,2 SÓ:0,79	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 SZH:61,3 TZS:0,6 CK:6,6 FH:22,5 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott sertésszelet (1,3) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:773 ZS:17,9 SZH:115,2 TZS:4,4 CK:31 FH:33,9 SÓ:0,91
EBÉD B					
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:179 ZS:4,7 SZH:27,4 TZS:2,8 CK:0,9 FH:5,3 SÓ:0,92	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 SZH:31,2 TZS:4,4 CK:1,2 FH:9,8 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,4 SÓ:1,24	Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:170 ZS:4,6 SZH:26,8 TZS:2,8 CK:1,4 FH:5 SÓ:0,84	Túró rudi (6,7) Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5 TZS:3,9 CK:20,3 FH:3,9 SÓ:0,03

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Puhatestűek. 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



szakmai ajánlásával jött létre.