

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 09. 29.–2025. 10. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	_____	_____	Gyümölcs tea Majonéz 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 SÓ:1,01	Gyümölcs tea Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:233 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:35,3 CK:9,5 SÓ:1,15	Tejeskávé (7) Pacsní (1,6,7) Allergének: 1,6,7 EN:317 ZS:8 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:48,8 CK:23,5 SÓ:0,53	_____	_____
EBÉD A	_____	_____	Tejfőles burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatőltelés gombóc (1) Porcukor szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:830 ZS:13,5 TZS:2,7 FH:16,8 SZH:152,8 CK:34,8 SÓ:1,78	Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,12 EN:370 ZS:14,7 TZS:3,5 FH:14,1 SZH:41,6 CK:15,8 SÓ:0,99	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs Allergének: 1,7,12 EN:580 ZS:16,4 TZS:4 FH:19,6 SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56	_____	_____
EBÉD B							
UZSONNA	_____	_____	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 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:224 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	_____	_____

Allergénjelölés magyarázatai: 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. Csilagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételtek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előre is elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sód; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátok Magyarországi
szekciójának ajándékával jött létre.

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 10. 06.–2025. 10. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsúrkenyér (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:216 ZS:3,2 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:38,1 CK:12,5 SÓ:0,56	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN:244 ZS:4,4 TZS:0,5 FH:10,1 SZH:38,7 CK:9 SÓ:0,94	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86		
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Szilva kompót (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:563 ZS:19,9 TZS:4,1 FH:19 SZH:73,9 CK:16,5 SÓ:0,89	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:854 ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6 SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12	Almalé 100%-os Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:386 ZS:7,9 TZS:2,1 FH:17,3 SZH:58,6 CK:22,9 SÓ:1,63	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:577 ZS:19,1 TZS:2,7 FH:17 SZH:80,1 CK:17,7 SÓ:1,36		
EBÉD B							
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:8 SZH:28,1 CK:1,9 SÓ:1,16	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3	Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:142 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2,1 SZH:23,4 CK:19 SÓ:0,13		

Allergenjelölés magyarázatai: 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. Szószamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csilagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételtek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetesed kérjük, megértesed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételtek főnyelvényes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátok Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek meg!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 10. 13.–2025. 10. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 CK:28,2 SÓ:0,67	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:38,7 CK:9,2 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:244 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7 SZH:35 CK:8,4 SÓ:1,44	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7		
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:480 ZS:13,2 TZS:1,9 FH:23,2 SZH:61,8 CK:5,8 SÓ:2,23	Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:467 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2 SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59	Csirkereguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:879 ZS:16,2 TZS:2,9 FH:25,6 SZH:128,5 CK:45,2 SÓ:2,78	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:22,5 SZH:61,3 CK:6,6 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN:660 ZS:9,9 TZS:2,1 FH:24,3 SZH:115,2 CK:31 SÓ:1,18		
EBÉD B							
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:215 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:8 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ:1,21	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06	Túró rudi (6,7) Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN:145 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:21,5 CK:20,3 SÓ:0,03		

Allergenjelölés 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. Szósz; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételtek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (szén; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barát Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 10. 20.–2025. 10. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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	Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:228 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86	_____	_____	_____	_____
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:578 ZS:18,8 TZS:5,4 FH:16,6 SZH:77,6 CK:27,5 SÓ:1,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Hüsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:527 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,7 SÓ:1,31	Bableves füstölt hússal (1,9) Mák szórat Hosszúmetélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9 EN:699 ZS:19,9 TZS:2,9 FH:24,1 SZH:107,5 CK:22 SÓ:1,55	ÜNNEPNAP _____	ŐSZI SZÜNET _____	_____	_____
EBÉD B	_____	_____	_____	ÜNNEPNAP _____	ŐSZI SZÜNET _____	_____	_____
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:202 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:23 CK:1,1 SÓ:1,11	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka Allergének: 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	_____	_____	_____	_____

Allergenjelölés magyarázatai: 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. Szósz; 12. Kén-dioxid; 13. Csilagfűt; 14. Puhatestűek. Az ételtek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Föld Barát Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2025. 10. 27.–2025. 11. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

Allergenjelölés magyarázatai: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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 Barátok Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.