

Debrecen

Középiskola

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:399 ZS:8 TZS:1,6 FH:11,5 SZH:64,1 CK:12,1 SÓ:1,81	Gyümölcs tea Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:443 ZS:13,3 TZS:7,9 FH:14 SZH:65 CK:13,5 SÓ:2,31	Tejeskávé (7) Pacsní (1,6,7) Allergének: 1,6,7 EN:526 ZS:13,7 TZS:7,5 FH:14,9 SZH:82,3 CK:32,6 SÓ:0,85	_____	_____
EBÉD A	_____	_____	Tejfőles burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatőltelés gombóc (1) Porcukor szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:1028 ZS:18,1 TZS:3,8 FH:20,9 SZH:186,2 CK:42,8 SÓ:2,14	Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,12 EN:432 ZS:17,7 TZS:4,1 FH:16,5 SZH:47,7 CK:18,7 SÓ:1,19	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs Allergének: 1,7,12 EN:857 ZS:25 TZS:5,1 FH:31,1 SZH:119,5 CK:36,9 SÓ:2,5	_____	_____
EBÉD B							
UZSONNA	_____	_____	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:401 ZS:2,9 TZS:1,1 FH:12 SZH:79,3 CK:26 SÓ:1,16	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:387 ZS:7,3 TZS:2,2 FH:15 SZH:61,4 CK:2,1 SÓ:2,54	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:442 ZS:16,1 TZS:9,1 FH:18,1 SZH:53 CK:1,4 SÓ:2,2	_____	_____

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. Csilagfűt; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítés 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 (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt étel fénycsipes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtalálható.



TUDJ MEG
TÖBBET!



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

Debrecen

Középiskola

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:535 ZS:16,9 TZS:5,8 FH:17 SZH:79 CK:24,6 SÓ:1,61	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:598 ZS:20,8 TZS:11,3 FH:11,9 SZH:87,2 CK:50,2 SÓ:0,82	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém (7) Zsúrkenyér (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:374 ZS:4,9 TZS:2,9 FH:12,7 SZH:67,8 CK:16,8 SÓ:1,11	Gyümölcs tea Majonézos tonhalkrém (3,4,6,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN:422 ZS:6,2 TZS:0,7 FH:16,3 SZH:70,7 CK:11,9 SÓ:1,68	Gyümölcs tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:424 ZS:10,2 TZS:3 FH:13,6 SZH:62,6 CK:10,9 SÓ:1,71		
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:635 ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3 SZH:81 CK:18 SÓ:1,35	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Szilva kompót (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:774 ZS:27,8 TZS:5,8 FH:26,4 SZH:100,3 CK:20 SÓ:1,24	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:1366 ZS:63,9 TZS:19,8 FH:42,9 SZH:139,9 CK:18,2 SÓ:3,65	Almalé 100%-os Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:480 ZS:11,9 TZS:3,4 FH:25,2 SZH:65,1 CK:23,1 SÓ:2,13	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:876 ZS:30 TZS:3,9 FH:28,7 SZH:115 CK:26,6 SÓ:2,39		
EBÉD B							
UZSONNA	Kenőmájas Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:372 ZS:10,8 TZS:4 FH:13,1 SZH:54,4 CK:2,9 SÓ:1,98	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:395 ZS:12,6 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:55,1 CK:1,3 SÓ:2,24	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:306 ZS:4,9 TZS:2,2 FH:8,8 SZH:53,3 CK:1,2 SÓ:1,61	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:394 ZS:13,8 TZS:4,9 FH:12,3 SZH:52,1 CK:0,9 SÓ:2,25	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 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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek. Az ételtek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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 cillagfürt (*) megjelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



Debrecen

Középiskola

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:301 ZS:4,9 TZS:2,7 FH:12,1 SZH:97,7 CK:40,5 SÓ:1,14	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:592 ZS:12,8 TZS:6,6 FH:15,7 SZH:64,3 CK:11,6 SÓ:1,7	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:340 ZS:3,5 TZS:1,6 FH:11,7 SZH:70,7 CK:12,1 SÓ:1,75	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:422 ZS:7,2 TZS:1,3 FH:11,9 SZH:63 CK:10,8 SÓ:2,44	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:386 ZS:7,1 TZS:2,1 FH:14,1 SZH:65 CK:13,5		
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:668 ZS:18,5 TZS:2,7 FH:32,3 SZH:85,2 CK:8,2 SÓ:3,01	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:673 ZS:21,3 TZS:3,7 FH:29,5 SZH:85 CK:4 SÓ:2,5	Csirkereguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1067 ZS:20,2 TZS:3,6 FH:32,4 SZH:153,4 CK:51,9 SÓ:3,48	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:521 ZS:7,2 TZS:0,9 FH:30,8 SZH:80,9 CK:9,3 SÓ:1,38	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN:886 ZS:13,2 TZS:2,8 FH:31,5 SZH:155,9 CK:44,8 SÓ:1,53		
EBÉD B							
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:306 ZS:5,2 TZS:2,9 FH:8,9 SZH:52,7 CK:1,5 SÓ:1,65	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:381 ZS:12 TZS:4,4 FH:13,2 SZH:53,8 CK:1,9 SÓ:2,1	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:387 ZS:12,3 TZS:4,3 FH:12,4 SZH:54,3 CK:0,8 SÓ:2,11	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:425 ZS:15,9 TZS:9,2 FH:17,8 SZH:51,8 CK:1,1 SÓ:2,11	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 étel 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 (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (szék; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt étel főnyomás receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



Debrecen

Középiskola

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:487 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,7 SZH:87,6 CK:37,5 SÓ:1,71	Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:401 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:15 SZH:72,1 CK:12,7 SÓ:1,41	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:412 ZS:10,1 TZS:3 FH:13 SZH:60,7 CK:10,2 SÓ:1,71	_____	_____	_____	_____
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstkórány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:833 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,1 SZH:111,1 CK:40,7 SÓ:2,32	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Hüsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:723 ZS:24 TZS:6 FH:26,8 SZH:93,9 CK:27,4 SÓ:1,8	Bableves füstölt hússal (1,9) Mák szórat Hosszúmetélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9 EN:907 ZS:27,3 TZS:3,9 FH:32,4 SZH:136 CK:28,3 SÓ:2	ÜNNEPNAP _____	ŐSZI SZÜNET _____	_____	_____
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:659 ZS:17,5 TZS:4,8 FH:20,5 SZH:103,1 CK:40,4 SÓ:0,57	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Allergének: 1,3,6,9,12 EN:688 ZS:17 TZS:1,8 FH:26,4 SZH:101 CK:18,1 SÓ:2,45	Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Körte Allergének: 1,7,9 EN:661 ZS:19,6 TZS:7,8 FH:26,3 SZH:100 CK:49,1 SÓ:2,12	ÜNNEPNAP _____	ŐSZI SZÜNET _____	_____	_____
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:342 ZS:11 TZS:3,9 FH:13,1 SZH:44,5 CK:1,6 SÓ:1,89	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:374 ZS:12 TZS:4,1 FH:11,9 SZH:51,7 CK:0,8 SÓ:2,36	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka Allergének: 1 EN:432 ZS:13,7 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:60,4 CK:1,5 SÓ:2,24	_____	_____	_____	_____

Allergenjelölés magyarázatai: 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. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűfű; 14. Puhatestűek. Az ételtek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítés 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 (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Debrecen

Középiskola

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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

