

Debrecen		Általános iskola felső tagozat						2025. 12. 01.–2025. 12. 07.					
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		SZOMBAT		VASÁRNAP	
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) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66		Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10 EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02		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		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:514 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09		Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:614 ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8 SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38		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:912 ZS:41,5 TZS:12,4 FH:26,4 SZH:97,6 CK:11,5 SÓ:2,24		Almalé 100%-os Rakott kelkáposzta (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:614 ZS:24,7 TZS:7,6 FH:20 SZH:77,2 CK:36,5 SÓ:0,68		Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet rácosan (1,3,7,12) Mikulás desszert (1,6) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:654 ZS:31 TZS:14,3 FH:17,6 SZH:69,8 CK:23 SÓ:0,96		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
Tarhonyaleves (1,12) Csirkes paella Csmegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:614 ZS:20,9 TZS:4,4 FH:26,9 SZH:72,8 CK:8 SÓ:3,17		Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:802 ZS:27,9 TZS:10,2 FH:27 SZH:109 CK:53,8 SÓ:1,88		Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:557 ZS:18,6 TZS:3,2 FH:23,6 SZH:57,2 CK:2,2 SÓ:2,98		Almalé 100%-os Csirkepaprikás (1,7) Tarhonya (1) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:634 ZS:17,4 TZS:4,1 FH:26,6 SZH:85,6 CK:35 SÓ:1,29		Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Mikulás desszert (1,6) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN:815 ZS:40,9 TZS:16,4 FH:23,4 SZH:86,8 CK:26,6 SÓ:2,48		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
Kenőmájás Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:242 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:32,3 CK:2 SÓ:1,16		Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:27,1 CK:0,8 SÓ:1,44		Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91		Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3		Tengeri sós kukoricasnack Alma <u>Allergének:</u> EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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 receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



		Debrecen			Általános iskola felső tagozat						2025. 12. 08.–2025. 12. 14.											
		HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI		Tej (7) Csokis gabonagyógyó (1,6)			Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)			Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)			Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka					
		<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u>		
		EN:246 ZS:4,6 SZH:41,8	TZS:2,3 CK:23,8	FH:9 SÓ:0,32	EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8	TZS:4 CK:28,2	FH:10,1 SÓ:0,67	EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9	TZS:1,1 CK:8,9	FH:7 SÓ:0,95	EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7	TZS:0,9 CK:9,2	FH:6,7 SÓ:0,99	EN:218 ZS:4 SZH:35	TZS:1,2 CK:8,4	FH:8,7 SÓ:1,44	EN:239 ZS:7,7 SZH:34,1	TZS:2,9 CK:8	FH:7,9 SÓ:1,22	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉDA		Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Narancs			Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta			Májgaluska leves (1,3,9,12) Bolognai sertésragu (9) Makaróni tészta (1) Sajt szórat (7)					
		<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,4,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u>		
		EN:559 ZS:15,5 SZH:71,4	TZS:2,1 CK:6,7	FH:27,2 SÓ:2,57	EN:467 ZS:12,8 SZH:65,1	TZS:2,5 CK:3	FH:18,2 SÓ:1,59	EN:863 ZS:16,2 SZH:123,2	TZS:2,9 CK:39,1	FH:25,9 SÓ:2,77	EN:436 ZS:5,7 SZH:68,3	TZS:0,7 CK:7,8	FH:26,2 SÓ:1,21	EN:653 ZS:14,9 SZH:102,7	TZS:2 CK:32,8	FH:23,3 SÓ:1,65	EN:725 ZS:31,8 SZH:70	TZS:11,1 CK:11,5	FH:37,9 SÓ:1,21	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD B		Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1)			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Narancs			Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta			Májgaluska leves (1,3,9,12) Túró (7) Tejföl (7) Nagykocka tészta (1,3) Porcukor szórat					
		<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u>		
		EN:570 ZS:20 SZH:60,3	TZS:5,1 CK:4,3	FH:25,2 SÓ:3,29	EN:525 ZS:12,1 SZH:81,7	TZS:1,6 CK:28	FH:17,3 SÓ:1,32	EN:611 ZS:12,1 SZH:98	TZS:1,3 CK:37,4	FH:21,5 SÓ:0,96	EN:797 ZS:33,6 SZH:105,1	TZS:6,4 CK:10,4	FH:15,9 SÓ:1,99	EN:547 ZS:12,6 SZH:81,4	TZS:4,7 CK:32	FH:19,8 SÓ:1,11	EN:620 ZS:17,9 SZH:86,8	TZS:7,1 CK:15,6	FH:27,2 SÓ:0,61	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA		Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél			Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka			Mandarin Túró rudi (6,7)			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)					
		<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
		EN:176 ZS:4,6 SZH:27	TZS:2,8 CK:1,2	FH:5,1 SÓ:0,93	EN:215 ZS:7,7 SZH:27,6	TZS:2,9 CK:1,1	FH:8 SÓ:1,21	EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4	TZS:2,9 CK:0,4	FH:7,4 SÓ:1,24	EN:213 ZS:8 SZH:26,1	TZS:4,6 CK:0,6	FH:9 SÓ:1,06	EN:143 ZS:4,5 SZH:20,2	TZS:3,9 CK:18,5	FH:3,9 SÓ:0,03	EN:178 ZS:6,4 SZH:22	TZS:3,9 CK:1,3	FH:6,5 SÓ:1,23	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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 receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:253 ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Sütőtök krémleves (1,10) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:620 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:20,3 SZH:72,7 CK:13,8 SÓ:2,1	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:552 ZS:16,8 TZS:2,4 FH:24,6 SZH:69,3 CK:4,8 SÓ:1,66	Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:591 ZS:16,4 TZS:7 FH:23,5 SZH:89,1 CK:44,6 SÓ:2,03	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:539 ZS:21,4 TZS:8,5 FH:19,6 SZH:64,5 CK:10,6 SÓ:1,51	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) Szaloncukor (6) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:939 ZS:24 TZS:6,9 FH:39,8 SZH:138,5 CK:28,2 SÓ:1,67	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Sütőtök krémleves (1,10) Parajos penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:492 ZS:15,5 TZS:3,8 FH:17,8 SZH:68,5 CK:13,5 SÓ:0,58	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:550 ZS:20,1 TZS:4,8 FH:19,8 SZH:67,9 CK:26,4 SÓ:1,1	Bableves füstölt hússal (1,9) Mákos hosszúmetélt (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,9 EN:722 ZS:21,6 TZS:3,1 FH:25,5 SZH:108,3 CK:30,5 SÓ:1,56	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:505 ZS:19,3 TZS:3,8 FH:18 SZH:57,9 CK:8,6 SÓ:3,15	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Harcspaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Szaloncukor (6) <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9 EN:733 ZS:22,5 TZS:9,1 FH:29,1 SZH:99,5 CK:24,2 SÓ:0,82	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,15	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Debrecen			Általános iskola felső tagozat			2025. 12. 22.–2025. 12. 28.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT		
VASÁRNAP								
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET		TÉLI SZÜNET		ÜNNEPNAP		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:0		EN:0		EN:0		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET		TÉLI SZÜNET		ÜNNEPNAP		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:0		EN:0		EN:0		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
UZSONNA	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Debrecen			Általános iskola felső tagozat						2025. 12. 29.–2026. 01. 04.											
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
	<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
EBÉD A	<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
EBÉD B	<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzsennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

