



ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
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)

Allergének:
1,3,7

EN:598
ZS:20,8 TZS:11,3 FH:11,9
SZH:87,2 CK:50,2 SÓ:0,82

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:406
ZS:3,9 TZS:1,9 FH:14,1
SZH:74,4 CK:15,9 SÓ:1,31

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:433
ZS:7,9 TZS:0,7 FH:15,2
SZH:70,6 CK:12 SÓ:1,79

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:424
ZS:10,2 TZS:3 FH:13,6
SZH:62,6 CK:10,9 SÓ:1,71

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
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)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:749
ZS:28 TZS:5,8 FH:26,3
SZH:94,5 CK:12,2 SÓ:2,83

Vöröslencse krémleves
(1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
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
Rakott kelkáposzta (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:689
ZS:29,2 TZS:9 FH:23,2
SZH:83 CK:37,6 SÓ:0,72

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet rácosan
(1,3,7,12)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:801
ZS:37,1 TZS:16,6 FH:21,3
SZH:87,8 CK:31,5 SÓ:1,16

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:745
ZS:25,1 TZS:5,4 FH:32,2
SZH:89,4 CK:9,5 SÓ:3,8

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1025
ZS:36,3 TZS:13,2 FH:35
SZH:137,2 CK:67,4 SÓ:2,4

Vöröslencse krémleves
(1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:719
ZS:23,2 TZS:3,8 FH:31,2
SZH:73 CK:2,8 SÓ:3,64

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Tarhonya (1)
Mandarin

Allergének:
1,7

EN:749
ZS:21,2 TZS:4,9 FH:32,2
SZH:98,9 CK:36,2 SÓ:1,55

Paradisomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:1031
ZS:50,9 TZS:19,9 FH:29,5
SZH:111,5 CK:36,2 SÓ:3,11

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Kenőmájás
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:421
ZS:10,6 TZS:3,6 FH:14,4
SZH:62,8 CK:3,1 SÓ:1,98

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:390
ZS:12,8 TZS:4,6 FH:12,7
SZH:53,1 CK:1,3 SÓ:2,44

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsaprekak

Allergének:
1,7

EN:302
ZS:4,8 TZS:2,2 FH:8,5
SZH:52,7 CK:1,2 SÓ:1,63

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:394
ZS:13,8 TZS:4,9 FH:12,3
SZH:52,1 CK:0,9 SÓ:2,25

Tengeri sós kukoricacsack
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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!



Debrecen

Középiskola

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:308 ZS:5,8 TZS:2,9 FH:11,3 SZH:52,3 CK:29,8 SÓ:0,4	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:97,7 CK:40,5 SÓ:1,14	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:340 ZS:3,5 TZS:1,6 FH:11,7 SZH:64,3 CK:11,6 SÓ:1,7	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:70,7 CK:12,1 SÓ:1,75	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:63 CK:10,8 SÓ:2,44	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:411 ZS:11,9 TZS:4,4 FH:13 SZH:61,9 CK:10,4 SÓ:2,11	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1051 ZS:20,2 TZS:3,6 FH:32,7 SZH:148 CK:45,8 SÓ:3,47	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) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:847 ZS:18,7 TZS:2,7 FH:29,5 SZH:135 CK:47 SÓ:2,12	Májgaluska leves (1,3,9,12) Bolognai sertésragu (9) Makaróni tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:884 ZS:37,7 TZS:13 FH:46,2 SZH:87,8 CK:13,4 SÓ:1,51	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:867 ZS:34,8 TZS:9,2 FH:42,8 SZH:77,9 CK:6,2 SÓ:4,97	Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:700 ZS:18,7 TZS:1,9 FH:27,2 SZH:96,8 CK:28,5 SÓ:2,18	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:726 ZS:14,9 TZS:1,5 FH:26,8 SZH:113,7 CK:41,8 SÓ:1,28	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:1016 ZS:43,1 TZS:8,3 FH:20,1 SZH:133,3 CK:13,5 SÓ:2,51	Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:688 ZS:14,4 TZS:5,5 FH:23,3 SZH:107,2 CK:45,6 SÓ:1,39	Májgaluska leves (1,3,9,12) Túró (7) Tejföl (7) Nagykocka tészta (1,3) Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:779 ZS:22 TZS:8,4 FH:34,6 SZH:110,1 CK:19,3 SÓ:0,82	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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) Kigyóuborka <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	Mandarin Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 6,7 EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:356 ZS:12,8 TZS:7,8 FH:13 SZH:44 CK:2,6 SÓ:2,45	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. 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

Középiskola

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

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

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:564
ZS:18,1 TZS:8 FH:16,2
SZH:80,6 CK:37,6 SÓ:1,4

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:433
ZS:12,9 TZS:4,6 FH:12,7
SZH:63,3 CK:10,5 SÓ:2,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Sütőtök krémleves (1,10)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:774
ZS:28,7 TZS:7,8 FH:25,1
SZH:92,3 CK:17,9 SÓ:2,47

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Barbecue csirkeragu (1,6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:695
ZS:21 TZS:3 FH:30,6
SZH:88,1 CK:6,1 SÓ:2,09

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szótát
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:709
ZS:21 TZS:8,5 FH:29,4
SZH:103,9 CK:51,4 SÓ:2,54

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:644
ZS:25,5 TZS:10 FH:23,4
SZH:77,2 CK:12,6 SÓ:1,93

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott csirkemell (1,3)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Szaloncukor (6)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:1113
ZS:28,7 TZS:7,9 FH:46,2
SZH:163,9 CK:31 SÓ:2,09

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Sütőtök krémleves (1,10)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,10

EN:601
ZS:18,6 TZS:4,6 FH:21,4
SZH:84,3 CK:17,6 SÓ:0,72

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:649
ZS:23,7 TZS:5,9 FH:24,7
SZH:78,6 CK:27,1 SÓ:1,41

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mákos hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,9

EN:877
ZS:27,3 TZS:3,9 FH:32,4
SZH:129 CK:34,1 SÓ:2

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:626
ZS:24,2 TZS:4,6 FH:22,5
SZH:71 CK:10,3 SÓ:3,89

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Szaloncukor (6)

Allergének:
1,3,4,6,7,9

EN:885
ZS:26,8 TZS:10,5 FH:36,1
SZH:120 CK:25,5 SÓ:1,01

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:342
ZS:10,9 TZS:3,9 FH:12,9
SZH:44,7 CK:2,4 SÓ:1,88

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)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:432
ZS:13,7 TZS:4,6 FH:12,9
SZH:60,4 CK:1,5 SÓ:2,24

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:436
ZS:16 TZS:9,1 FH:18
SZH:52 CK:0,7 SÓ:2,27

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:382
ZS:3 TZS:1,1 FH:12
SZH:73,1 CK:21 SÓ:1,16

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 (telítettség 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			Középiskola						2025. 12. 22.–2025. 12. 28.												
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			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								
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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								
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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								
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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP								

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

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!**

