

ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2021.01.04.–2021.01.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves
Bolognai spagetti
Reszelt sajt
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9

EN:810
ZS:39,2 TZS:12,2 FH:33,7
SZH:79,4 CK:26 SÓ:3,9

Tarhonya leves
Zöldborsós csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:
1,10,12

EN: 813
ZS: 26,6 TZS: 5 FH: 35,2
SZH:105 CK: 2,8 SÓ: 3

Bakonyi betyárleves sertéshússal
Morzsás nudli
Gyümölcs öntet
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN: 1103
ZS: 29,7 TZS: 8,1 FH:29
SZH:147 CK: 47,4 SÓ: 2,4

Vajas galuska leves
Chilis bab
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 700
ZS: 31,2 TZS: 9,5 FH: 30,5
SZH:69,8 CK: 6,3 SÓ: 3,6

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Mongol káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 1109
ZS: 40,6 TZS: 8,8 FH: 46,2
SZH: 132,3 CK: 7,2 SÓ: 2,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Középkiskola

2021.01.11.–2021.01.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Csikós sertés tokány
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1,7,10

EN:878
ZS:39,7 TZS:11,3 FH:25,9
SZH:100,9 CK:24,5 SÓ:3

Lebbencsleves
Sertéssült
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:883
ZS:34,2 TZS:9 FH:33,5
SZH:103 CK:11,6 SÓ:4,3

Legényfogó leves
Mákos guba (finompékáru)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1267
ZS:56,2 TZS:24,9 FH:30,1
SZH:154,6 CK:62,7 SÓ:3,6

Csontleves
Húsgombóc
Sóskamártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:1017
ZS:48,9 TZS:17,2 FH:32,9
SZH:103,1 CK:21,9 SÓ:4,7

Szilvaleves
Panírozott halrudacska
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:1081
ZS:40,4 TZS:8,2 FH:30,2
SZH:144,2 CK:43 SÓ:3,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételsorokban 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Középiskola

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lencseleves
Sajtos tejfölös spagetti
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:870
ZS: 33,8 TZS: 16 FH: 36
SZH:94,6 CK:20,5 SÓ: 2,4

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,9

EN: 779
ZS: 29,8 TZS: 8,9 FH: 27,6
SZH:95,8 CK: 19,8 SÓ: 2,2

Köménymag leves
Pirított zsemlekocka
Tavaszi szárnyas rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
1,9,10

EN: 724
ZS: 23,5 TZS: 3,6 FH:32,1
SZH:94,9 CK: 5,2 SÓ: 3,8

Magyaros burgonyaleves
Csirke fasírt
Paradicsomos káposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 817
ZS: 22 TZS: 3,2 FH: 36,4
SZH:113,1 CK: 16,7 SÓ: 3,9

Brokkoli krémleves
Leves gyöngy
Olaszos csirkemell
Burgonyapüré

Allergének:
1,3,7,12

EN: 742
ZS: 25,8 TZS: 9,1 FH: 40,3
SZH: 80,2 CK: 6,3 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 ételsorokban 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

Debrecen				Középiskola				2021.01.25.–2021.01.31.							
hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap			
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:
	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:
EBÉD	Zeller krémleves pirított kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs			Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér			Paprikás burgonya kolbásszal Cékla Teljes kiőrlésű kenyér Meggyes kevert sütemény			Nyírségi gombócleves szárnyas hússal Dejós metélt Mandarin			Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta		
	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,11,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12		
	EN:753	ZS: 22,3	TZS: 4,7	EN: 702	ZS: 35,4	TZS: 10,5	EN: 799	ZS: 27,3	TZS: 7	EN: 855	ZS: 19	TZS: 3,6	EN: 981	ZS: 21,6	TZS: 4,7
FH: 29,7	CK:10,2	SÓ: 3	FH: 26,8	CK: 4,5	SÓ: 5,9	FH:24,8	CK: 23,3	SÓ: 5,6	FH: 36	CK: 48,8	SÓ: 1,7	FH: 35,7	CK: 33,4	SÓ: 2,4	
SZH:107			SZH:63,3			SZH:107,5			SZH:131,7			SZH: 159,8			
UZSONNA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:	EN:	ZS:	TZS:
	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:	FH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.