

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Középiskola

2021.05.03.–2021.05.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Magyaros zöldborsóleves Dinó szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Köménymag leves Kenyérkocka Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka		Csirke raguleves Káposztás kocka Alma		Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag		Zöldség krémleves Leves gyöngy Szezámagos rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás					
Allergének: 1,3,7,12		Allergének: 1,10		Allergének: 1,3,9		Allergének: 1,3,9,12		Allergének: 1,3,4,7,9,10,11,12					
EN:1004		EN: 991		EN: 775		EN: 702		EN: 1011		EN:		EN:	
ZS: 39,9	TZS: 7,3	ZS: 43,1	TZS: 10,4	ZS: 20,3	TZS: 2,8	ZS: 28,9	TZS: 6,9	ZS: 37,6	TZS: 9,5	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:120,1	CK:3,6	SZH: 100,7	CK: 5,2	SZH: 113,5	CK: 25,8	SZH: 82,1	CK: 19,9	SZH: 126,7	CK: 9,4	SZH:	CK:	SZH:	CK:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:

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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2021.05.10.–2021.05.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Alföldi térsztales Ananász csirkeragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,6,9,12	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9	Csokonai sertés raguleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	Vajas galuska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:715 ZS: 24,1 SZH:96,5	EN: 891 ZS: 42,3 SZH: 91,2	EN: 1126 ZS: 33,8 SZH: 179,7	EN: 1179 ZS: 46,9 SZH: 129,8	EN: 1031 ZS: 20,4 SZH: 169,6	EN:	EN:
	TZS: 4,9 CK:13,5	TZS: 14,1 CK: 25,4	TZS: 6,8 CK: 42	TZS: 15,8 CK: 11,5	TZS: 4,4 CK: 40,4	TZS:	TZS:
	FH: 27,2 SÓ: 1,8	FH: 35,1 SÓ: 4	FH: 32,2 SÓ: 2,1	FH: 46,3 SÓ:4	FH: 42,5 SÓ: 2,5	FH:	FH:
<b>EBÉD B</b>							
<b>UZSONNA</b>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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

2021.05.17.–2021.05.23.

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 A

Tavaszi leves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN:663  
ZS:34,4 TZS:10,3 FH:26,1  
SZH:57 CK:5,5 SÓ:6,9

Daragaluska leves  
Sült virsli  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN:832  
ZS:31,7 TZS:8 FH:32,3  
SZH:100 CK:11,7 SÓ:5,1

Sertés gulyásleves  
Mákos metélt  
Alma

Allergének:  
1,9,12

EN:914  
ZS:27,4 TZS:6,2 FH:31,1  
SZH:133,9 CK:50,8 SÓ:1,3

Gombaleves  
Sertés húsos rakott burgonya  
Tavaszi saláta

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:694  
ZS:27,3 TZS:9,5 FH:25,5  
SZH:75,2 CK:7,9 SÓ:3,7

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tzatziki saláta

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN:954  
ZS:26,3 TZS:4,8 FH:37  
SZH:139,5 CK:25,6 SÓ:3,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

UZZONNA

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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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

2021.05.24.–2021.05.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:			
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	
<b>ÜNNEPNAP</b>				Reszelt tésztaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel				Lencseleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér				Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér				Brokkoli krémleves Leves gyöngy Natúr csirkemell Sajtmártás Sárgarépa rizs							
Allergének:				Allergének: 1,9,10				Allergének: 1,3,7,9,10				Allergének: 1,6,10,12				Allergének: 1,3,7,12				Allergének:			
EN:				EN: 826				EN: 922				EN: 735				EN: 776				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS: 35,8	TZS: 8,5	FH: 28,7		ZS: 28,7	TZS: 11,7	FH: 41,9		ZS: 22	TZS: 5,9	FH: 23		ZS: 26,9	TZS: 7,4	FH: 44,9		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH: 95,1	CK: 3,5	SÓ: 3,7		SZH: 114,8	CK: 20,4	SÓ: 1,5		SZH: 106,6	CK: 27,4	SÓ: 3,9		SZH: 86,1	CK: 5,4	SÓ: 2		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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Debrecen

Középiskola

2021.05.31.–2021.06.06.

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 A

Tejfölös zöldbableves  
Tarhonyás sertéshús  
Házi csalamádé

Allergének:  
1,3,7,9

EN:851  
ZS: 36 TZS: 9,8 FH: 33,7  
SZH:93,9 CK:15,2 SÓ: 1,2

Kukorica daragaluska leves  
Csirke fasírt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 762  
ZS: 22,5 TZS: 3,3 FH: 39,5  
SZH: 96,4 CK: 0,9 SÓ: 4,4

Sertés raguleves  
Mákos nudli  
Alma

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1114  
ZS: 32,6 TZS: 6,5 FH: 31,1  
SZH: 139,9 CK: 46,9 SÓ: 3,8

Tojásleves  
Zöldborsós csirke ragu  
Párolt rizs  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,10

EN: 764  
ZS: 28,5 TZS: 4,1 FH: 33,6  
SZH: 91,4 CK: 2,3 SÓ: 2,9

Szilvaleves  
Panírozott halrudacska  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,4,7,12

EN: 947  
ZS: 25,5 TZS: 6,5 FH: 29  
SZH: 142,7 CK: 49,6 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

