

# ÉTLAP

Debrecen

Középkiskola

2021.08.30.–2021.09.05.

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

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:886  
ZS: 34,7 TZS: 10,8 FH: 32,7  
SZH:101 CK:5,3 SÓ: 2,2

Babgulyás sertéshússal  
Sajtos tejfőlés tészta  
Nektarin

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 967  
ZS: 41,7 TZS: 18 FH: 44,5  
SZH:95,2 CK: 21,9 SÓ: 2,2

Zellerkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Édes-savanyú csirkecsikok  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,7,9,12

EN: 756  
ZS: 18,4 TZS: 4,1 FH:31,5  
SZH:114,9 CK: 16,4 SÓ: 2,4

Tavaszi leves  
Fokhagymás sertés aprópecsenye  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Cseresznyés kevert sütemény 3.

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 986  
ZS: 40 TZS: 8,7 FH: 32,2  
SZH:117,3 CK: 18,2 SÓ: 3,4

Paradicsomleves  
Rántott sertés szelet  
Zöldséges bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1163  
ZS: 33,5 TZS: 5,2 FH: 43,1  
SZH: 159,8 CK: 40,7 SÓ: 3,1

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 keresztaszennyeződéssel 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. Citillagfűt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2021.09.06.–2021.09.12.

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

Húsleves  
Temesvári sertés ragu  
Galuska

Allergének:  
1,3,7

EN:812  
ZS: 34 TZS: 10,1 FH: 30,3  
SZH:91,8 CK:1,2 SÓ: 3,2

Minestrone leves  
Natúr sertésszelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9

EN: 962  
ZS: 37,4 TZS: 6,1 FH: 35,7  
SZH:115,1 CK: 14,2 SÓ: 4,3

Almalé 100%-os  
Bácskai rizses hús  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
10,12

EN: 739  
ZS: 29,2 TZS: 9 FH:24,1  
SZH:92,6 CK: 37 SÓ: 2,1

Frankfurti leves  
Szilvalekváros derelye  
Fahéjas szórat  
Szőlő

Allergének:  
1,3,6,7,12

EN: 1414  
ZS: 39,2 TZS: 6,3 FH: 32,8  
SZH:220,8 CK: 59,6 SÓ: 2,9

Újhagymás burgonyakrémléves  
Paradicsomos tonhalas ragu  
Penne tészta  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,4,6,7,12

EN: 834  
ZS: 26,2 TZS: 9 FH: 58  
SZH: 90,2 CK: 9,1 SÓ: 1,7

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 keresztaszennyeződéssel 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. Citillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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

2021.09.13.–2021.09.19.

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

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Kukoricás csirkeragu  
Párolt rizs  
Szilva

Allergének:  
1

EN:859  
ZS: 25 TZS: 3,7 FH: 32,4  
SZH: 123,6 CK: 20,8 SÓ: 1,9

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 790  
ZS: 23,1 TZS: 6,3 FH: 29,4  
SZH: 110,8 CK: 28,2 SÓ: 3,2

Gulyásleves sertéshússal  
Aranygaluska  
Vaníliás öntet  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,6,7,8,9,12

EN: 1283  
ZS: 38,2 TZS: 12,8 FH: 37,5  
SZH: 191,7 CK: 55,9 SÓ: 2,4

Daragaluska leves  
Sült kolbász  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN: 1105  
ZS: 45,9 TZS: 14 FH: 43,1  
SZH: 98,1 CK: 0,7 SÓ: 5,2

Görög gyümölcsleves  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 939  
ZS: 31,8 TZS: 8,3 FH: 32,7  
SZH: 128,9 CK: 54,6 SÓ: 2,2

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 keresztaszennyeződéssel 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. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2021.09.20.–2021.09.26.

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

Lebbencsleves  
Hentes sertés tokány  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,6,10,12

EN:936  
ZS: 40,6 TZS: 11,7 FH: 31,2  
SZH:109,3 CK:14,8 SÓ: 2,5

Zöldborsóleves  
Pásztortarhonya  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 866  
ZS: 36,5 TZS: 8,9 FH: 32,6  
SZH:93,4 CK: 12,9 SÓ: 2,3

Bakonyi betyárleves sertéshússal  
Margaréta pizza

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 989  
ZS: 41,6 TZS: 16,6 FH:37,7  
SZH:109,4 CK: 16,4 SÓ: 2,4

Májgaluska leves  
Pritaminos sertésragu  
Petrezselymes rizs  
Kakaós kevert sütemény

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 1012  
ZS: 40,2 TZS: 8,9 FH: 38,3  
SZH:122,6 CK: 19,3 SÓ: 0,9

Édes gyökekrémleves  
Leves gyöngy  
Grillfűszeres csirkecomb filé  
Snidlinges burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 805  
ZS: 24 TZS: 7,8 FH: 38,2  
SZH: 101,2 CK: 16,2 SÓ: 1,4

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 keresztaszennyeződéssel 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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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

2021.09.27.–2021.10.03.

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

Meggyleves  
Szárnyas paella  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
1,7,10,12

EN:680  
ZS:12,7 TZS:2,8 FH:30,8  
SZH:108,4 CK:43,2 SÓ:2,1

Kakukkfűves hagymakrémleves  
Kenyérkocka  
Bolognai halragu  
Spagetti  
Reszelt sajt  
Szilva

Allergének:  
1,4,7,9

EN:791  
ZS:24,8 TZS:8,5 FH:33,4  
SZH:105,7 CK:35,2 SÓ:4,1

Tejfölös zöldbableves  
Pincepörkölt  
Vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:891  
ZS:37,3 TZS:9,6 FH:30,9  
SZH:97,9 CK:11,8 SÓ:2

Csontleves  
Szezámmagos sertés fasírt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,11

EN:1134  
ZS:41,1 TZS:9,9 FH:49,3  
SZH:134,4 CK:9,2 SÓ:4,4

Pestos zöldségleves  
Sertésszelet lilahagymás  
sajtkrémmel  
Rizibizi

Allergének:  
1,3,7,8,9,12

EN:891  
ZS:38,8 TZS:9,9 FH:42,3  
SZH:91,5 CK:3 SÓ:1,9

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 keresztaszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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.