

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

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

Brokkoli leves  
Lecsós virsli  
Tarhonya  
Alma

Allergének:  
1,3,6

EN:923  
ZS: 45,5 TZS: 14,9 FH: 28,6  
SZH:92,2 CK:16,9 SÓ: 3,7

Zöldségleves  
Stefánia vagdalt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 779  
ZS: 35 TZS: 9,5 FH: 28,6  
SZH:81,3 CK: 13,5 SÓ: 3,6

Sárgaborsóleves  
Túrós derelye  
Vaníliás öntet  
Kivi

Allergének:  
1,3,7

EN: 1079  
ZS: 29,6 TZS: 13,3 FH:40,1  
SZH:148,4 CK: 32,2 SÓ: 3,2

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Zöldborsós csirkemáj  
Petrezselymes rizs  
Sárgarépa káposztasaláta

Allergének:  
1

EN: 906  
ZS: 33 TZS: 5,1 FH: 35  
SZH:115,7 CK: 10,2 SÓ: 1,7

Gyros tál  
Almalé 100%-os

Allergének:  
12

EN: 728  
ZS: 28 TZS: 3,9 FH: 33,1  
SZH: 80 CK: 23,8 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

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

Zellerkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemege uborka

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:897  
ZS: 35,4 TZS: 10,6 FH: 32,6  
SZH:95,2 CK:7,2 SÓ: 2,4

Daragaluska leves  
Tojáskrokkett  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 592  
ZS: 8 TZS: 2,2 FH: 14,2  
SZH:106,4 CK: 21,4 SÓ: 1,5

Palócleves  
Mákos metélt  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN: 977  
ZS: 35,2 TZS: 8,9 FH:31,4  
SZH:128,7 CK: 52,2 SÓ: 1,1

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 790  
ZS: 23 TZS: 6,2 FH: 29,4  
SZH:111,1 CK: 28,1 SÓ: 3,2

Tejfölös karalábéleves  
Kukoricapelyhes rántott halfilé  
Zöldséges rizs  
Tartármártás  
Alma

Allergének:  
1,3,4,7,10

EN: 1163  
ZS: 52 TZS: 11,5 FH: 28,5  
SZH: 135,2 CK: 23,7 SÓ: 2,7

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 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Középiskola

2022. 01. 17.–2022. 01. 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

Karfiolkrémleves  
Pírtott napraforgómag  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN:1035  
ZS: 52,7 TZS: 15,5 FH: 45,7  
SZH: 91,8 CK: 12,7 SÓ: 2,4

Zöldséges pírtott tésztalesves  
Mexikói csirkeragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,9

EN: 828  
ZS: 27,3 TZS: 5,2 FH: 31,5  
SZH: 110,8 CK: 20,9 SÓ: 1,9

Babgulyás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szilvatöltelkes gombóc  
Fahéjas szórát  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN: 1410  
ZS: 31,3 TZS: 5,6 FH: 45,6  
SZH: 241,6 CK: 53 SÓ: 2,7

Citromos kerti leves  
Sült virsli  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 731  
ZS: 24,6 TZS: 8,5 FH: 29,8  
SZH: 92 CK: 16,2 SÓ: 3,5

Görög gyümölcsleves  
Rántott sajt  
Burgonyapüré  
Vitaminaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 1080  
ZS: 34,1 TZS: 13,4 FH: 32,6  
SZH: 155,1 CK: 63 SÓ: 4,1

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 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

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

Tavaszi leves  
Csikós sertéstokány  
Copfocska tészta

Allergének:  
1,3,7

EN:778  
ZS: 35,9 TZS: 11,1 FH: 32,2  
SZH: 77,9 CK: 5 SÓ: 2,1

Legényfogó leves  
Tejbedara  
Kakaós szórat  
Körte

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 707  
ZS: 20,2 TZS: 7,8 FH: 28,4  
SZH: 93,7 CK: 58,9 SÓ: 0,7

Sóskafeves  
Színes levesgyöngy  
Kolbászos rakott burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,6,7,12

EN: 880  
ZS: 34,5 TZS: 10,6 FH: 23,2  
SZH: 96,5 CK: 34,4 SÓ: 3,4

Lebbencsleves  
Csirke aprópecsenye  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Nápolyi

Allergének:  
1,7,12

EN: 1129  
ZS: 43,9 TZS: 14 FH: 48,4  
SZH: 122,1 CK: 10 SÓ: 3,3

Paradicsomleves  
Szezámagos rántott halfilé  
Karottás rizs  
Tzatziki saláta

Allergének:  
1,3,4,7,9,11

EN: 953  
ZS: 29 TZS: 5,1 FH: 34,1  
SZH: 136,4 CK: 28,6 SÓ: 2,1

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 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 01. 31.–2022. 02. 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

Csontleves  
Sertéspörkölt  
Paradicsomos káposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN:773  
ZS:33,6 TZS:7,8 FH:28,4  
SZH:86,1 CK:16,9 SÓ:2,9

Tarhonyaleves  
Rakott brokkoli kölessel  
Müzli szelet

Allergének:  
1,5,6,7,12

EN:796  
ZS:35,4 TZS:11,4 FH:31,3  
SZH:80,7 CK:12,2 SÓ:1,4

Lencseleves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Túrós csusza  
Kivi

Allergének:  
1,3,7,10

EN:1019  
ZS:24,4 TZS:10,7 FH:41,4  
SZH:147,9 CK:15,9 SÓ:2,7

Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság  
Narancslé 100%-os  
Félbarna kenyér  
Alma

Allergének:  
1,6,10,12

EN:797  
ZS:22 TZS:5,9 FH:22,7  
SZH:117 CK:18,7 SÓ:4,7

Zöldségregmleves  
Leves gyöngy  
Csirkemell lilahagymás  
sajtkrémmel  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,7,9

EN:833  
ZS:27,4 TZS:9,8 FH:46,8  
SZH:98 CK:6,9 SÓ:1,1

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. Szezámmag; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.