

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 02. 28.–2022. 03. 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

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Borsos sertéstokány  
Rizibizi  
Mandarin

Allergének:  
1

EN:902  
ZS: 37,8 TZS: 10,3 FH: 32  
SZH:105,3 CK:11,8 SÓ: 1,8

Kertészleves  
Francia rakott burgonya  
Fejes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 491  
ZS: 16,7 TZS: 4,5 FH: 15,5  
SZH:59,8 CK: 8,9 SÓ: 0,8

Gulyásleves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Tejbedara  
Kakaós szórát  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 902  
ZS: 22,4 TZS: 8,3 FH:33,2  
SZH:131,2 CK: 58,7 SÓ: 1,4

Csontleves  
Sült virsli  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN: 890  
ZS: 32,5 TZS: 9 FH: 35,9  
SZH:100,9 CK: 12,1 SÓ: 4,5

Görög gyümölcsleves  
Csirkepörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 874  
ZS: 19,6 TZS: 3,6 FH: 36,3  
SZH: 137 CK: 59,8 SÓ: 3,3

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. 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 03. 07.–2022. 03. 13.

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  
Rakott brokkoli  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kivi

Allergének:  
1,7,12

EN:926  
ZS: 36,4 TZS: 11,7 FH: 35,6  
SZH:104,9 CK:16,7 SÓ: 2,4

Zöldborsóleves  
Sertés brassói aprópecsenye  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 907  
ZS: 37,8 TZS: 11,2 FH: 32,3  
SZH:100,1 CK: 12,8 SÓ: 3,4

Bakonyi betyárleves  
Darás metélt  
Sárgabarack extra dzsem  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 943  
ZS: 31,6 TZS: 9,4 FH:30,5  
SZH:128,4 CK: 40,3 SÓ: 0,4

Májgaluska leves  
Főtt tojás  
Sóskamártás  
Főtt burgonya  
Piskóta szelet

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN: 811  
ZS: 23 TZS: 7,8 FH: 33,2  
SZH:106,5 CK: 26,2 SÓ: 2,1

Édes gyökréMLEVES  
Leves gyöngy  
Rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 1143  
ZS: 47,2 TZS: 11,6 FH: 37,9  
SZH: 134,1 CK: 11,6 SÓ: 3,4

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



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 03. 14.–2022. 03. 20.

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

Pihenőnap

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Ünnepnap

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Tejfőlés zöldbaleves  
Paraszto csirkecomb  
Pírtott burgonya  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Müzli szelet

Allergének:

EN: 1019  
ZS: 33,5 TZS: 8 FH: 39,3  
SZH: 127,7 CK: 20,2 SÓ: 6,1

Csontleves  
Szezámmagos sertés fasírt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:

EN: 1029  
ZS: 38,6 TZS: 10,4 FH: 45,6  
SZH: 117,7 CK: 18,5 SÓ: 3,6

Pesztós zöldségleves  
Csirkemell lilahagymás  
sajtkrémmel  
Rizibizi

Allergének:

EN: 800  
ZS: 26,5 TZS: 6,8 FH: 46,6  
SZH: 92 CK: 3 SÓ: 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. 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 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

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 03. 21.–2022. 03. 27.

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  
Dinó szelet  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kivi

Allergének:  
1,7,12

EN:968  
ZS: 29,3 TZS: 6,3 FH: 34,5  
SZH:134 CK:25,4 SÓ: 2,9

Húsgaluska leves  
Gránátos kocka  
Csemege uborka  
Túró desszert

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN: 858  
ZS: 35,7 TZS: 10,3 FH: 30,7  
SZH:99,6 CK: 16,4 SÓ: 3,9

Tojásleves  
Erdélyi rakott káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 954  
ZS: 46,1 TZS: 13,5 FH:33  
SZH:92,7 CK: 16,2 SÓ: 5,8

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Petrezselymes burgonya  
Majonézes kukoricasaláta

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 1074  
ZS: 35,5 TZS: 4,8 FH: 38  
SZH:143 CK: 31,1 SÓ: 2,8

Mentás zöldborsó krémleves  
Leves gyöngy  
Sertéssült  
Párolt rizs  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 914  
ZS: 32 TZS: 7,9 FH: 39,6  
SZH: 114,9 CK: 13,3 SÓ: 2,3

Gyros tál  
Narancslé 100%-os

Allergének:  
12

EN: 720  
ZS: 28 TZS: 3,9 FH: 33,1  
SZH: 75,2 CK: 1,6 SÓ: 1,9

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. 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 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

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 03. 28.–2022. 04. 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

Magyaros burgonyaleves  
Csikós sertéstokány  
Copfocska tészta  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:909  
ZS: 37,9 TZS: 11,3 FH: 34,2  
SZH:102 CK:15 SÓ: 1,5

Fahéjas almaleves  
Zöldborsós csirkemáj  
Párolt rizs  
Káposztasaláta  
Müzsli szelet

Allergének:  
1,5,6,7,12

EN: 960  
ZS: 24,4 TZS: 5,4 FH: 34,9  
SZH:148,6 CK: 46 SÓ: 3,3

Csírke raguleves  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 1063  
ZS: 22 TZS: 3,7 FH:39,3  
SZH:142,9 CK: 36,3 SÓ: 2,6

Zöldségleves  
Sólet füstölt hússal  
Vaníliás öntet  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 790  
ZS: 12,6 TZS: 3,7 FH: 45,3  
SZH:117,7 CK: 1 SÓ: 4,3

Almalé 100%-os  
Rántott sajt  
Petrezselymes rizs  
Amerikai káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 1351  
ZS: 58,4 TZS: 21,4 FH: 41,3  
SZH: 162,1 CK: 30,8 SÓ: 3,7

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. 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.