

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

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  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:913  
ZS: 37,9 TZS: 11,3 FH: 34,1  
SZH:103,4 CK:16,4 SÓ: 1,5

Fahéjas almaleves  
Zöldborsós csirkemáj  
Párolt rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 882  
ZS: 22,5 TZS: 4,6 FH: 33,9  
SZH:134,6 CK: 38,8 SÓ: 3,3

Csirke raguleves  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 998  
ZS: 19,2 TZS: 3 FH:41,2  
SZH:131,7 CK: 25,1 SÓ: 2,6

Zöldségleves  
Sólet füstölt hússal  
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.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középiskola

2022. 04. 04.–2022. 04. 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

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemege uborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:984  
ZS: 33,3 TZS: 9,8 FH: 31,1  
SZH:123,3 CK:45,8 SÓ: 2,1

Vajas galuska leves  
Csirke fasírt  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 745  
ZS: 17,4 TZS: 5,2 FH: 34,1  
SZH:104,4 CK: 2,3 SÓ: 2,8

Kertészleves  
Szabolcsi töltött káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,12

EN: 815  
ZS: 24,9 TZS: 7,4 FH:38,9  
SZH:102,9 CK: 43,6 SÓ: 10,2

Palócleves  
Mákos metélt  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN: 1014  
ZS: 36,2 TZS: 9 FH: 32,5  
SZH:134,6 CK: 52,5 SÓ: 0,2

Brokkoli leves  
Rántott halfilé  
Zöldséges rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,9,10

EN: 999  
ZS: 43,8 TZS: 8,8 FH: 33,8  
SZH: 111,3 CK: 11 SÓ: 2,3

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. Szezámag; 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

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Középiskola

2022. 04. 11.–2022. 04. 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

Tárkonyos zöldségleves  
Sült virsli  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:894  
ZS: 36 TZS: 10,3 FH: 36,5  
SZH:92,2 CK:2,3 SÓ: 4,6

Alföldi gulyásleves  
Szilvátöltelkes gombóc  
Fahéjas porcukor  
Mandarin

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1156  
ZS: 31,8 TZS: 5,5 FH: 33,1  
SZH:191,6 CK: 51,5 SÓ: 2

Milánói makaróni  
Almalé 100 %  
Reszelt sajt  
Húsvéti desszert

Allergének:  
1,6,7

EN: 810  
ZS: 29,8 TZS: 11,2 FH:33,9  
SZH:105,5 CK: 44,6 SÓ: 3

Lebbencsleves  
Vadas sertésragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 882  
ZS: 36,8 TZS: 10,8 FH: 27,5  
SZH:105,3 CK: 10,2 SÓ: 0,7

Ünnepnap

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 04. 18.–2022. 04. 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

Ünnepnap

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Legényfogó leves  
Káposztás kocka

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 773  
ZS: 25,3 TZS: 5,7 FH: 29,8  
SZH: 104,1 CK: 22,7 SÓ: 0,4

Tejfőlös karalábéleves  
Kolbászos rakott burgonya  
Gyümölcskompót

Allergének:  
1,3,6,7,12

EN: 888  
ZS: 40 TZS: 15,4 FH: 24,9  
SZH: 77,4 CK: 7,6 SÓ: 2,1

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Stefánia vagdalt  
Zöldborsófézelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 898  
ZS: 33,1 TZS: 8,3 FH: 38,4  
SZH: 106,6 CK: 14,6 SÓ: 2,4

Paradicsomleves  
Szezámmagos rántott halfilé  
Karottás rizs  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,4,9,11,12

EN: 986  
ZS: 26,9 TZS: 3,7 FH: 34,6  
SZH: 150,3 CK: 37,5 SÓ: 4,2

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. 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. 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. 04. 25.–2022. 05. 01.

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  
Sertés aprópecsenye  
Paradicsomos káposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN:761  
ZS:33,3 TZS:7,8 FH:27,9  
SZH:84,3 CK:16,4 SÓ:3,9

Karamellás körteleves  
Mexikói sertésragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,12

EN:994  
ZS:40,1 TZS:11,5 FH:25,9  
SZH:130,8 CK:46,8 SÓ:1,2

Lencseleves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Túrós csusza  
Alma

Allergének:  
1,3,7,10

EN:1052  
ZS:28,1 TZS:12,3 FH:41,5  
SZH:147,8 CK:15,8 SÓ:2,9

Daragaluska leves  
Paprikásburgonya virslivel  
Cékla savanyúság  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,6,9,10,12

EN:799  
ZS:31,8 TZS:12,9 FH:23,3  
SZH:92,8 CK:7,3 SÓ:5,2

Zöldségszószelet  
Színes levesgyöngy  
Roston sült csirkemell  
Sajtmártás  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:769  
ZS:22,5 TZS:5,3 FH:45,4  
SZH:93,6 CK:8,7 SÓ:1,3

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