

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középkola

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

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

Tejfőlös zöldbaleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7

EN:796
ZS:32,2 TZS:9,2 FH:31,7
SZH:90,5 CK:16,4 SÓ:2,2

Lebbencsleves
Csirkefasírt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN:740
ZS:17,8 TZS:5,9 FH:32,9
SZH:104,6 CK:23,4 SÓ:3,5

Sertésraguleves
Mákos guba /Mákos kevert
sütemény
Meggyes öntet

Allergének:
1,3,7,9

EN:1177
ZS:40,3 TZS:10,3 FH:37,4
SZH:160,4 CK:78 SÓ:1,4

Tojásleves
Zöldborsós csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3

EN:736
ZS:28,2 TZS:5,7 FH:31,8
SZH:86,8 CK:1,5 SÓ:0,7

Almás szilvkrémeles
Rántott halfilé
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka édesítőszerrel

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:772
ZS:11,8 TZS:2,1 FH:23,8
SZH:136,2 CK:39,5 SÓ:3,2

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. Szezámag; 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) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

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
Pirított zsemlekocka
Leccsós sertésragu
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,12

EN:851
ZS: 33,6 TZS: 10,2 FH: 28,7
SZH: 105,4 CK: 7,6 SÓ: 1,1

Fejtett bableves
Sajtos tejfölös spagetti
Alma

Allergének:
1,7,9

EN: 854
ZS: 32,8 TZS: 14,1 FH: 32,9
SZH: 99 CK: 17,3 SÓ: 2,2

Tarhonyaleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 763
ZS: 33,1 TZS: 10,1 FH: 28,8
SZH: 78,8 CK: 4,1 SÓ: 1,2

Zöldségleves
Fokhagymás sertés aprópecsenye
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN: 699
ZS: 23,2 TZS: 6,6 FH: 29,1
SZH: 86,7 CK: 2 SÓ: 1,5

Paradicsomleves
Reszelt csirkemáj
Zöldséges bulgur
Csalamádé édesítőszerrel

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 866
ZS: 27,2 TZS: 6,1 FH: 36,7
SZH: 105,7 CK: 30,5 SÓ: 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. 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) megtekinthető.



ÉTLAP

Nyíregyháza

Középiskola

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

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
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,12

EN:732
ZS: 25,6 TZS: 8,2 FH: 28,2
SZH: 94,3 CK: 26,6 SÓ: 2

Minestrone leves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9

EN: 875
ZS: 29,1 TZS: 5,3 FH: 34,4
SZH: 113,8 CK: 17,1 SÓ: 3,2

Gyümölcsleves
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 864
ZS: 33,2 TZS: 10,7 FH: 25,7
SZH: 114 CK: 34,8 SÓ: 2,2

Frankfurti leves
Ízes derelye
Fahéjas porcukor
Alma

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 1387
ZS: 32,7 TZS: 10,1 FH: 30,7
SZH: 172,5 CK: 52,6 SÓ: 2,6

Újhagymás burgonyakrémleves
Olaszos halfilé
Penne tészta
Reszelt sajt

Allergének:
1,4,7,12

EN: 761
ZS: 26,5 TZS: 9,1 FH: 33,4
SZH: 94,8 CK: 8,5 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. 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

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
Temesvári sertésragu
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:872
ZS: 40,5 TZS: 11,3 FH: 27,1
SZH:95,4 CK:2,2 SÓ: 0,7

Kertészleves
Csirkepörkölt
Szarvacská tészta
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN: 718
ZS: 20,4 TZS: 3 FH: 36,1
SZH:96,6 CK: 17,7 SÓ: 3,9

Gulyásleves
Tejbedara
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 869
ZS: 22,4 TZS: 8,3 FH:33,2
SZH:123,2 CK: 50,7 SÓ: 1,4

Daragaluska leves
Sült virsli
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 853
ZS: 33,1 TZS: 9,1 FH: 35,9
SZH:90,5 CK: 0,8 SÓ: 4,5

Almalé 100%-os
Gyros tál

Allergének:
7,12

EN: 762
ZS: 29,5 TZS: 4,8 FH: 34,6
SZH: 83,3 CK: 26,6 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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Középkiskola

2022. 05. 30.–2022. 06. 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

Lebbencsleves
Rakott brokkoli
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:874
ZS: 36,4 TZS: 11,7 FH: 34,6
SZH:93,6 CK:5,4 SÓ: 2,4

Zöldborsóleves
Sertés brassói
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
Sós kamártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 712
ZS: 17,4 TZS: 5 FH: 31,7
SZH:92,8 CK: 17 SÓ: 2

Édes gyökekrémleves
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 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.