

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középiskola kollégium

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamellás tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:521
ZS:14,1 TZS:6,8 FH:16,1
SZH:79,1 CK:37,9 SÓ:1,2

Gyümölcsstea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:388
ZS:7,4 TZS:2,9 FH:12,2
SZH:62,4 CK:10,4 SÓ:1,7

Tea
Csemege szalámi
Margarin
Szezámagos zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1,11,12

EN:474
ZS:17,6 TZS:6 FH:13,9
SZH:64,1 CK:10,5 SÓ:2

Tea
Epres joghurt
Sajtos rúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:532
ZS:23,3 TZS:12,5 FH:11,6
SZH:68 CK:27,3 SÓ:2,9

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1,6,12

EN:375
ZS:7,6 TZS:2,1 FH:13,9
SZH:62,3 CK:10,1 SÓ:2,5

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
Sertésbrassói
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:

VACSORA

Tócsni
Fokhagymás tejföl
Tea

Allergének:
1,3,7,12

EN:602
ZS:18 TZS:6,1 FH:13,8
SZH:83,1 CK:11,2 SÓ:0,1

Hamburger
Tea

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:820
ZS:40,9 TZS:18,4 FH:30,2
SZH:80,8 CK:25,7 SÓ:4,2

Toroskáposzta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,12

EN:534
ZS:28 TZS:8,2 FH:22,3
SZH:45,5 CK:3,8 SÓ:5,4

Csirkepaprikás
Orsó tészta

Allergének:
1,7

EN:659
ZS:23,2 TZS:4,6 FH:33,6
SZH:76,6 CK:5,2 SÓ:1,3

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 munkatársaink! 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középiskola kollégium

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Vaníliás túrókrém Hosszú zsemle	Tej Bundás kenyér Paradicsom	Tea Májkrém Kifli Kigyóborka	Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 464	EN: 579	EN: 410	EN: 469	EN:	EN:
ZS:	ZS: 5,3	ZS: 24	ZS: 8	ZS: 15,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,4	TZS: 4,8	TZS: 2,6	TZS: 8,3	TZS:	TZS:
FH:	FH: 17,3	FH: 21,9	FH: 14,7	FH: 17,2	FH:	FH:
CK:	CK: 15	CK: 12,5	CK: 12,1	CK: 10	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,5	SÓ: 1,6	SÓ: 2	SÓ: 2,4	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 85,4	SZH: 61,9	SZH: 68,1	SZH: 61,6	SZH:	SZH:

EBÉD

Ünnepnap	Meggyleves Sertéspörkölt Orsó tészta Csemegeborka	Magyaros zöldbaleves Francia rakott burgonya Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Szezámmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Sajtkrémes szelet Rizibizi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 909	EN: 737	EN: 1029	EN: 925	EN:	EN:
ZS:	ZS: 32,5	ZS: 24,5	ZS: 38,6	ZS: 27,1	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 8,3	TZS: 7,3	TZS: 10,4	TZS: 7	TZS:	TZS:
FH:	FH: 32,4	FH: 19,8	FH: 45,6	FH: 47	FH:	FH:
CK:	CK: 47,5	CK: 10,4	CK: 18,5	CK: 28,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,8	SÓ: 2,7	SÓ: 3,6	SÓ: 2,3	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 120,3	SZH: 94,2	SZH: 117,7	SZH: 121,7	SZH:	SZH:

VACSORA

	Tea Tojásos lecsó Félbarna kenyér	Túrós csusza Alma	Gyümölcs tea Zöldséges pizza			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 510	EN: 1253	EN: 672	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 13	ZS: 80,8	ZS: 19,9	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,7	TZS: 36,1	TZS: 7,6	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 19,4	FH: 32,1	FH: 22,5	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 11,9	CK: 13,9	CK: 22,4	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3,1	SÓ: 6	SÓ: 2	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 69,3	SZH: 87,1	SZH: 98,6	SZH:	SZH:	SZH:

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 munkatársaink! 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középiskola kollégium

2022.06.13.–2022.06.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Tojásrántotta
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,12

EN:578
ZS: 19,3 TZS: 2,8 FH: 24,3
SZH:70,9 CK:10,5 SÓ: 2,5

Tej
Kakaókrémes rúd
Banán

Allergének:
1,7

EN: 565
ZS: 13,8 TZS: 7,8 FH: 13
SZH:91,4 CK: 72,4 SÓ: 1

Karamellás tej
Lenmagos vajkrém
Búzakorpás diákrúd
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 568
ZS: 16,2 TZS: 8,9 FH:18,3
SZH:82,6 CK: 29 SÓ: 2,2

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

Allergének:
1,7,12

EN:916
ZS: 29,3 TZS: 6,3 FH: 33,5
SZH:122,7 CK:14,1 SÓ: 2,9

Tojásleves
Paprikásburgonya virslivel
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,6,10,12

EN: 667
ZS: 37,6 TZS: 13,6 FH: 20,4
SZH:50,8 CK: 4,6 SÓ: 3,6

Almalé 100%-os
Bolognai sertésragu
Spagetti
Reszelt sajt
Alma

Allergének:
1,7,9

EN: 866
ZS: 33,7 TZS: 11,6 FH:34,8
SZH:104,7 CK: 44,3 SÓ: 2,2

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

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:

VACSORA

Túrós derelye
Édes tejföl

Allergének:
1,7

EN:697
ZS: 11,9 TZS: 5,1 FH: 18,7
SZH:121,5 CK:21 SÓ: 2,4

Currys csirkeragu
Petrezselymes bulgur

Allergének:
1,7,10

EN: 652
ZS: 17,9 TZS: 3,8 FH: 31,1
SZH:76 CK: 1,8 SÓ: 0,3

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 érdeklődő 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

Középiskola kollégium

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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

Nyári szünet

Nyári szünet

Nyári szünet

Nyári szünet

Nyári szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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:

VACSORA

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 csillagjal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középiskola kollégium

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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

Nyári szünet

Nyári szünet

Nyári szünet

Nyári szünet

Nyári szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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:

VACSORA

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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

