

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Középiskola

2023.01.02.–2023.01.08.

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

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: ZS:
SZH: CK: SZH:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: TZS:
CK: SZH: CK:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: 12,6 FH:
SZH: CK: 3,6 SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

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 étkezéstést 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.



Nyíregyháza

Középkiskola

2023.01.09.–2023.01.15.

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

Tejfőlés zöldbaleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7

EN:813
ZS: 33,5 TZS: 9,7 FH: 32,9
SZH:90,5 CK:16,4 SÓ: 2,2

Lebbencsleves
Sertésfasírt
Tököfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 810
ZS: 32,6 TZS: 10,6 FH: 29,3
SZH:93 CK: 12,2 SÓ: 3,3

Sertésraguleves
Mákos süti
Meggyes öntet

Allergének:
1,3,7,9

EN: 547
ZS: 22,5 TZS: 5,6 FH:17,5
SZH:68 CK: 40,9 SÓ: 0,2

Tojásleves
Zöldborsós csirkeragu
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3

EN: 820
ZS: 28,5 TZS: 5,7 FH: 33,2
SZH:106,6 CK: 17 SÓ: 2,6

Almás szilvkrémeves
Panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,4,7,10,12

EN: 866
ZS: 23,9 TZS: 3,2 FH: 26,7
SZH: 129,3 CK: 41,3 SÓ: 3,1

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

Nyíregyháza

Középiskola

2023.01.16.–2023.01.22.

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

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Hentes sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:830
ZS: 34,3 TZS: 10,9 FH: 30,1
SZH:98,2 CK:5,1 SÓ: 1,6

Lencseleves
Tejbedara
Kakaós szórat
Mandarin

Allergének:
1,7,10

EN: 625
ZS: 10,4 TZS: 3,7 FH: 25,3
SZH:99,8 CK: 50,5 SÓ: 0,5

Tarhonyaleves
Rakott karfiol

Allergének:
1,7,12

EN: 647
ZS: 32,6 TZS: 9,9 FH:25,3
SZH:56,5 CK: 3,8 SÓ: 0,4

Zöldségleves
Sült virsli
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN: 700
ZS: 27,8 TZS: 7,2 FH: 23,3
SZH:81,7 CK: 1,7 SÓ: 3,7

Paradicsomleves
Csirkepörkölt
Zöldséges bulgur
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 889
ZS: 22,5 TZS: 3 FH: 36,2
SZH: 122,7 CK: 40,3 SÓ: 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. Glutén 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 étkezéstést 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.

Nyíregyháza

Középkiskola

2023.01.23.–2023.01.29.

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

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,12

EN:761
ZS: 26,6 TZS: 8,3 FH: 28,7
SZH:98,6 CK:26,6 SÓ: 2

Magyaros gombaleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 905
ZS: 30,8 TZS: 5,7 FH: 35,9
SZH:115,6 CK: 14,8 SÓ: 3,2

Fahéjas almaleves
Bácskai rizseshús
Cékla savanyúság

Allergének:
1,7,10,12

EN: 867
ZS: 32,6 TZS: 10,1 FH:27,1
SZH:114,1 CK: 33,7 SÓ: 2,2

Frankfurti leves
Szilvaskváros derelye
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7,12

EN: 1295
ZS: 40,5 TZS: 6,7 FH: 30,6
SZH:189,5 CK: 28,7 SÓ: 2,9

Újhagymás burgonyakréMLEVES
Bolognai sertésragu
Spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,7,9,12

EN: 891
ZS: 37,4 TZS: 13,6 FH: 39,2
SZH: 96,8 CK: 12,5 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 étkezéstést 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.

Nyíregyháza

Középkiskola

2023.01.30.–2023.02.05.

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

Kertészleves
Négysajtos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:635
ZS: 19,9 TZS: 4,5 FH: 29,8
SZH: 83,3 CK: 1,9 SÓ: 1,9

Köménymaglevés
Pirított zsemlekokca
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 869
ZS: 31,6 TZS: 7,3 FH: 28,3
SZH: 112,3 CK: 25,5 SÓ: 2,6

Hamisgulyás
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 996
ZS: 18,3 TZS: 2,6 FH: 24,6
SZH: 149,1 CK: 33,9 SÓ: 2,4

Daragaluska leves
Füstölt főtt húskockák
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 753
ZS: 25,5 TZS: 5,7 FH: 43
SZH: 90,2 CK: 1,5 SÓ: 5

Meggyleves
Sertéspörkölt
Szarvacska tészta
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 954
ZS: 29,1 TZS: 7,9 FH: 33,7
SZH: 137,4 CK: 56,7 SÓ: 2,2

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 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. 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 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.