

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Középiskola

2024.01.01.–2024.01.07.

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:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI 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:

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:

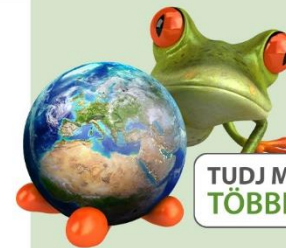
Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középkiskola

2024.01.08.–2024.01.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:729 ZS: 21,2 TZS: 5,9 FH: 28,3 SZH:99,7 CK:23,4 SÓ: 2,88</p>	<p>Tejfőlös karfiolleves Rozsdás mártás Főtt sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 724 ZS: 23,4 TZS: 9,4 FH: 35,2 SZH:81,3 CK: 13,4 SÓ: 1,97</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 885 ZS: 31,7 TZS: 9,4 FH:30,1 SZH:115,1 CK: 26,3 SÓ: 0,71</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 1139 ZS: 51,6 TZS: 11,7 FH: 33,3 SZH:127,5 CK: 13,5 SÓ: 3,49</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 651 ZS: 15,2 TZS: 4,7 FH: 22,6 SZH: 92,1 CK: 18,1 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2024.01.15.–2024.01.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbaleves Pincepörkölt Csemegeuborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:810 ZS: 32,8 TZS: 9,6 FH: 30,6 SZH:87,4 CK:6,5 SÓ: 3,04</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 855 ZS: 31,2 TZS: 11,4 FH: 32,6 SZH:104,6 CK: 16,8 SÓ: 2,88</p>	<p>Gyümölcsleves Párizsi csirkemell Rizibizi Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1316 ZS: 57,7 TZS: 7,2 FH:44,4 SZH:152,3 CK: 47,8 SÓ: 1,09</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 990 ZS: 39,5 TZS: 10,6 FH: 45,4 SZH:107,3 CK: 7 SÓ: 3,49</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 703 ZS: 17,9 TZS: 5,3 FH: 19,1 SZH: 107,5 CK: 61,9 SÓ: 0,73</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2024.01.22.–2024.01.28.

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
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:1019
ZS: 31,2 TZS: 6,7 FH: 37,8
SZH:139,2 CK:26,4 SÓ: 3,46

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 790
ZS: 31,1 TZS: 6,8 FH: 29
SZH:94,8 CK: 10,6 SÓ: 2,92

Tojásleves
Szabolcsi töltött káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 816
ZS: 29,6 TZS: 7,6 FH:36,2
SZH:94,9 CK: 38,2 SÓ: 8,81

Paradicsomleves
Sertésragu Jóasszony módra
Petrezselymes burgonya
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 839
ZS: 32 TZS: 8,9 FH: 29,3
SZH:102,2 CK: 32,4 SÓ: 1,89

Hamisgulyás
Rántott sajt
Párolt rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 1292
ZS: 63,4 TZS: 18,3 FH: 33,9
SZH: 140,3 CK: 17,2 SÓ: 2,85

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:

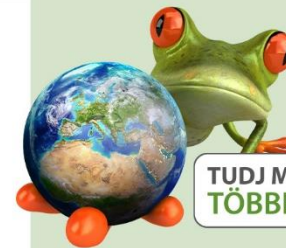
Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2024.01.29.–2024.02.04.

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

Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Sertéspörkölt
Tarhonya
Mandarin

Allergének:
1

EN:822
ZS: 36,8 TZS: 8,2 FH: 31,1
SZH:89,1 CK:14,3 SÓ: 0,59

Húsleves
Sült virsli
Kelkáposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 617
ZS: 25,6 TZS: 7 FH: 24,2
SZH:67,7 CK: 0,8 SÓ: 4,65

Csirkeguleves
Morzsás nudli
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN: 848
ZS: 11,1 TZS: 1,1 FH:33,7
SZH:122,1 CK: 16 SÓ: 3,09

Fahéjas almaleves
Grillfűszeres csirkemell
Párolt rizs
Párolt mexikói zöldségköret

Allergének:
1,7,10,12

EN: 742
ZS: 17,1 TZS: 4 FH: 41,6
SZH:104,2 CK: 43,8 SÓ: 1,57

Citromos kerti leves
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér
Kókuszgolyó

Allergének:
1,7,9,12

EN: 916
ZS: 17,7 TZS: 6,7 FH: 41,2
SZH: 141,2 CK: 20,8 SÓ: 3,16

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



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.