

# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

SZEKSZÁRD

Középiskola

2020.03.02. – 2020.03.08.

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

Tojásleves  
Lecsós pulykaragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1, 3

EN: 757  
ZS: 26,4 TZS: 3,7 FH: 31,3  
SZH: 93,9 CK: 16,5 SÓ: 2,9

Csontleves  
Fokhagymás csirke csíkok  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 732  
ZS: 21 TZS: 2,1 FH: 32,2  
SZH: 98 CK: 3,2 SÓ: 4

Sertés raguleves  
Túrós derelye  
Édes tejföllel  
Alma

Allergének:  
1, 3, 7, 9

EN: 897  
ZS: 16 TZS: 6,1 FH: 31,7  
SZH: 150,1 CK: 28,7 SÓ: 2,4

Tejfőlés zellerleves  
Szezámagos szárnyas  
húsróló  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 11

EN: 899  
ZS: 20,4 TZS: 3,2 FH: 42,3  
SZH: 130,7 CK: 2,6 SÓ: 3,6

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1, 3, 7, 12

EN: 743  
ZS: 25,5 TZS: 3,3 FH: 20,7  
SZH: 101,4 CK: 36 SÓ: 2,9

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 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!

SZEKSZÁRD

Középiskola

2020.03.09. – 2020.03.15.

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

Daragaluska leves  
Székelykáposzta  
sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1, 3, 7, 9

EN: 703  
ZS: 23,5 TZS: 6,2 FH: 31,4  
SZH: 86 CK: 11,7 SÓ: 4

Alföldi tésztaleves  
**Stroganoff csirkescsík\***  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 7, 10, 12

EN: 798  
ZS: 24,7 TZS: 4,3 FH: 30,3  
SZH: 104,5 CK: 4,1 SÓ: 2,3

Fejtett bableves  
Sajtos-tejfölös tészta  
Alma

Allergének:  
1, 3, 7

EN: 833  
ZS: 27,4 TZS: 13,8 FH: 35,9  
SZH: 105,9 CK: 12,2 SÓ: 2,2

Csontleves  
Csirkepörkölt  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 7, 9

EN: 717  
ZS: 21,8 TZS: 1,5 FH: 33,8  
SZH: 90,1 CK: 18,2 SÓ: 2,9

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Snidlinges burgonya  
**Majonézés tavaszi saláta\***

Allergének:  
1, 3, 4, 7, 9, 10, 12

EN: 895  
ZS: 21,8 TZS: 2,5 FH: 36,4  
SZH: 144,8 CK: 31,9 SÓ: 3,3

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. Szezámmag; 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 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.



## SZEKSZÁRD

## Középiskola

2020.03.16. – 2020.03.22.

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

Tejfölös karalábéleves  
Csikós szárnyas ragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 7

EN: 718  
ZS: 24,2    TZS: 5,6    FH: 29,7  
SZH: 89,8    CK: 4,5    SÓ: 2,7

Zsúrmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 7

EN: 703  
ZS: 20,3    TZS: 5,9    FH: 33,1  
SZH: 89,5    CK: 18,4    SÓ: 2,8

Frankfurti leves  
Mákos metélt  
Körte

Allergének:  
1, 3, 5, 7, 8, 12

EN: 892  
ZS: 29      TZS: 5,4    FH: 28,2  
SZH: 124,9    CK: 23,7    SÓ: 2,4

Zöldség krémleves  
Levesgyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemegeuborka

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 704  
ZS: 18,8    TZS: 4,9    FH: 35,8  
SZH: 87,7    CK: 10,1    SÓ: 4

Szilvaleves  
Fűszeres csirkemell  
Sajtmártással  
Karottás rizs

Allergének:  
1, 7, 10

EN: 808  
ZS: 20,8    TZS: 8,7    FH: 41  
SZH: 110,9    CK: 44,2    SÓ: 2,4

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 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

SZEKSZÁRD

Középiskola

2020.03.23. – 2020.03.29.

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

Reszelt tésztaleves  
Pritaminos szárnyas ragu  
Petrezselymes bulgur

Allergének:  
1, 3, 9

EN: 855  
ZS: 25,9 TZS: 4,8 FH: 33,8  
SZH: 113,3 CK: 5,7 SÓ: 3,1

Tejfölös karfiolleves  
Sertés húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 12

EN: 898  
ZS: 24,3 TZS: 7,3 FH: 29,5  
SZH: 130,7 CK: 27,5 SÓ: 3,6

Tárkonyos pulykabecsinált  
leves  
Káposztás kocka  
Porcukor szórát  
Alma

Allergének:  
1, 3, 7, 9

EN: 814  
ZS: 15,4 TZS: 3,5 FH: 32,1  
SZH: 131,8 CK: 41,2 SÓ: 2,5

Zöldséges burgonyaleves  
Sertéspörkölt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 900  
ZS: 24,8 TZS: 4,7 FH: 50,3  
SZH: 103,8 CK: 3 SÓ: 2,9

Rántott halfilé  
Burgonyapüré  
Csemegeuborka  
Csokoládés puding

Allergének:  
1, 3, 4, 7, 10, 12

EN: 703  
ZS: 19,6 TZS: 5,6 FH: 26,7  
SZH: 98,5 CK: 23,4 SÓ: 4

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 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!

SZEKSZÁRD

Középiskola

2020.03.30. – 2020.04.05.

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

Lebbencsleves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 7, 12

EN: 701  
ZS: 24,1    TZS: 3,2    FH: 29,6  
SZH: 84,8    CK: 12,4    SÓ: 3,5

Húsgombóc leves  
Burgonyás tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1, 3, 9, 10, 12

EN: 790  
ZS: 19,8    TZS: 5,2    FH: 28,6  
SZH: 117,8    CK: 11,4    SÓ: 3

Tojásleves  
Zöldborsós szárnyas ragu  
Petrezselymes rizs  
Alma

Allergének:  
1, 3

EN: 708  
ZS: 18,6    TZS: 2,5    FH: 32,9  
SZH: 94,4    CK: 10,3    SÓ: 1,5

Csontleves  
Szárnyas vagdalt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 9, 12

EN: 706  
ZS: 17,3    TZS: 0,9    FH: 32,9  
SZH: 98,2    CK: 2,7    SÓ: 3,3

Brokkoli krémleves  
Pirított magvakkal  
Fűszeres paradicsomos  
csirkemell  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 730  
ZS: 16,3    TZS: 2,8    FH: 38,5  
SZH: 93,8    CK: 7,6    SÓ: 2,8

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 keresztszennyeződéssel 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 étlapváltásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.