

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

Középiskolai

2020.03.02.–2020.03.08.

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

Csorba leves füstölt hússal
Túros derelye
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:730
ZS: 19,7 TZS: 6,1 FH: 21,9
SZH:112,0 CK: 63,2 SÓ: 2,4

Csontleves finom metélttel
Tojásos vagdalt hústekercs
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 711
ZS: 23,2 TZS: 4,8 FH: 29,2
SZH: 92,5 CK: 2,1 SÓ: 3,9

Lebbencsleves
Kolozsvári rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 887
ZS: 40,7 TZS: 12,9 FH: 32,4
SZH: 93,1 CK: 2,2 SÓ: 3,9

Zöldségleves eperlevéllel
Csikós szárnyas tokány
Orsó tészta

Allergének:
1,3,7,9

EN: 711
ZS: 25,7 TZS: 4,7 FH: 34,1
SZH: 81,8 CK: 3,2 SÓ: 2,9

Gyros tál friss zöldségekkel
Sült burgonya
Limonádé

Allergének:
3,7,10

EN: 705
ZS: 36,1 TZS: 2,6 FH: 25,5
SZH: 66,7 CK: 10,9 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. 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 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

Középiskolai

2020.03.09.–2020.03.15.

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

Brokkoli leves
Panírozott hal rudacsákák
Párolt rizs
Párolt zöldség

Allergének:
1,4,7,9

EN:833
ZS: 19,9 TZS: 6,0 FH: 32,6
SZH:125,3 CK: 1,8 SÓ: 3,8

Daragaluska leves
Köleses húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9

EN: 749
ZS: 25,4 TZS: 4,1 FH: 26,8
SZH: 99,6 CK: 17,4 SÓ: 3,0

Fejtett bableves
Sajtos-tejfölös penne
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 791
ZS: 29,6 TZS: 11,1 FH: 29,6
SZH: 97,0 CK: 14,0 SÓ: 2,5

Tarhonyaleves
Bazsalikomos csirkecomb filé
szeletkék
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 735
ZS: 22,5 TZS: 2,3 FH: 42,4
SZH: 86,4 CK: 2,9 SÓ: 2,8

Rántott csirkemell filé
Snidlinges főtt burgonya
Majonézes tavaszi saláta*
100%-os gyümölcslé

Allergének:
1,3,7,10

EN: 885
ZS: 29,4 TZS: 4,3 FH: 36,6
SZH: 109,6 CK: 32,4 SÓ: 2,4

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

HUNGAST

Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

Középiskolai

2020.03.16.–2020.03.22.

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

Széchenyi leves kolbásszal
Tejbedara
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:846
ZS: 22,6 TZS: 4,0 FH: 27,2
SZH:129,7 CK: 45,2 SÓ: 2,5

Húsleves kiskockával
Főtt szárnyas hús
Fahéjas almamártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,9

EN: 710
ZS: 7,5 TZS: 1,4 FH: 35,7
SZH:119,7 CK: 24,7 SÓ: 4,2

Tejfölös karalábéleves
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,3,7,9

EN: 888
ZS: 34,0 TZS: 12,7 FH: 48,3
SZH: 91,6 CK: 4,0 SÓ: 3,9

Köménymagleves
Pirított kenyérkocka
Mexikói csirkemáj
Tört burgonya

Allergének:
1,9

EN: 841
ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 40,9
SZH:113,9 CK: 1,2 SÓ: 4,2

Zöldbableves
Rántott sajt
Sárgarépas rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN: 856
ZS: 45,6 TZS: 1,3 FH: 41,7
SZH: 62,6 CK: 1,6 SÓ: 3,9

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. 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 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.



ÉTLAP

NYÍREGYHÁZA

Középiskolai

2020.03.23.–2020.03.29.

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

Zöldséges burgonyaleves
Pirított hagymás virsli karikák
Sárgaborsó főzelék
Savanyú káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,9

EN:890
ZS: 46,6 TZS: 9,6 FH: 33,8
SZH: 82,1 CK: 0,8 SÓ: 4,3

Pirított tésztaleves
Rakott brokkoli
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 803
ZS: 36,1 TZS: 10,3 FH: 30,1
SZH: 85,2 CK: 2,3 SÓ: 2,0

Szegedi gulyásleves
Darás metélt
Extra dzsem
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN: 892
ZS: 23,1 TZS: 3,6 FH: 30,6
SZH:134,6 CK: 36,6 SÓ: 2,3

Vegyes gyümölcsleves
Csirkepörkölt
Bulgur
Céklasaláta (cukorral és
édesítőszerrel)

Allergének:
1,7,9

EN: 836
ZS: 25,9 TZS: 2,3 FH: 32,2
SZH:109,4 CK: 26,3 SÓ: 3,8

Szezámagos rántott halfilé
Burgonyapüré
Tavaszi saláta
Limonádé

Allergének:
1,3,4,7,11

EN: 766
ZS: 31,6 TZS: 2,4 FH: 32,4
SZH: 83,5 CK: 14,3 SÓ: 2,1

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. 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 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

Középiskolai

2020.03.30.–2020.04.05.

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

Reszelt tésztaleves
Sült kolbász karikák
Kapor tejfölös tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:897
ZS: 40,8 TZS: 8,4 FH: 27,1
SZH:103,4 CK: 3,8 SÓ: 4,3

Márgombóc leves
Gránátos kocka
Csemege uborka (cukorral és
édesítőszerrel)

Allergének:
1,3,9,12

EN: 748
ZS: 17,6 TZS: 2,7 FH: 35,0
SZH:107,1 CK: 1,2 SÓ: 3,1

Tojásleves
Tavaszi rizses hús
Almakompót

Allergének:
1,3,9

EN: 802
ZS: 23,3 TZS: 4,9 FH: 35,5
SZH:107,7 CK: 18,3 SÓ: 1,9

Brassói aprópecsenye
Pírtott burgonya
Sárgarépás lilahagymás
káposztasaláta
100%-os gyümölcslé

Allergének:
9

EN: 892
ZS: 29,0 TZS: 5,0 FH: 29,4
SZH:114,1 CK: 55,4 SÓ: 1,7

Sóska leves
Fűszeres paradicsomos
csirkemell*
Kukoricás párolt rizs

Allergének:
1,7,9

EN: 703
ZS: 21,6 TZS: 4,3 FH: 34,6
SZH: 87,9 CK: 17,0 SÓ: 1,8

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. Szjabab; 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 csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.