

Nyíregyháza

Középkiskola

2022.10.03.–2022.10.09.

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

Tavaszi leves  
Főtt tojás  
Sóskamártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:651  
ZS: 15,8 TZS: 4,9 FH: 22,6  
SZH:90,4 CK:17,7 SÓ: 2,7

Legényfogó leves  
Káposztás tészta  
Szilva

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 831  
ZS: 25,3 TZS: 5,7 FH: 30,5  
SZH:117,2 CK: 35,8 SÓ: 0,4

Édes gyökekrémleves  
Leves gyöngy  
Magyaros húsos rakott burgonya  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 786  
ZS: 32,2 TZS: 13 FH:28,3  
SZH:85,9 CK: 9 SÓ: 2,3

Köménymagleves  
Pirított zsemlekočka  
Sertéspörkölt  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 845  
ZS: 30,4 TZS: 8,1 FH: 36,9  
SZH:101 CK: 14,9 SÓ: 1,3

Paradicsomleves  
Lenmagos rántott halfilé  
Sárgarépás rizs  
Tzatziki

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN: 907  
ZS: 23,1 TZS: 4,5 FH: 28,5  
SZH: 144,3 CK: 28,6 SÓ: 1,4

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

Nyíregyháza

Középkiskola

2022.10.10.–2022.10.16.

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

Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:590  
ZS: 23,4 TZS: 6,3 FH: 24,7  
SZH:67,3 CK:12,7 SÓ: 2

Karamellás körteleves  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 911  
ZS: 30,6 TZS: 9,4 FH: 27,4  
SZH:129,1 CK: 48,1 SÓ: 2,2

Lencseleves  
Túrós csusza  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 1086  
ZS: 28,1 TZS: 12,3 FH:41,5  
SZH:155,8 CK: 23,8 SÓ: 2,9

Daragaluska leves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,6,9,10,12

EN: 658  
ZS: 31,4 TZS: 12,9 FH: 19,4  
SZH:63,7 CK: 6,8 SÓ: 4,1

Zöldségkrémleves  
Leves gyöngy  
Currys csirkeragu  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 695  
ZS: 21,7 TZS: 7 FH: 33,1  
SZH: 90,4 CK: 7,6 SÓ: 0,7

Bakonyi betyárleves  
Szilvalekváros derelye  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 1228  
ZS: 39,8 TZS: 8,4 FH: 35  
SZH: 170,8 CK: 19 SÓ: 1,9

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

Nyíregyháza

Középkiskola

2022.10.17.–2022.10.23.

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  
Sertésfásírt  
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 kevert sütemény  
Meggyes öntet  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 741  
ZS: 24,8    TZS: 6,1    FH:20,7  
SZH:107,3    CK: 70,3    SÓ: 0,2

Tojásleves  
Zöldborsós sertésragu  
Párolt rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1,3

EN: 906  
ZS: 39,4    TZS: 9,9    FH: 30,4  
SZH:106,2    CK: 17    SÓ: 2,5

Almás szilvkrémeles  
Panírozott halrudacska  
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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Nyíregyháza

Középkiskola

2022.10.24.–2022.10.30.

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 sertéstopokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:861  
ZS: 34,4 TZS: 10,9 FH: 31  
SZH:104,5 CK:5,2 SÓ: 1,8

Bableves  
Sajtos tejfőlés spagetti  
Mandarin

Allergének:  
1,7,9

EN: 873  
ZS: 34,7 TZS: 14,3 FH: 33,3  
SZH:99,1 CK: 16 SÓ: 1,2

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  
Dinó szelet  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN: 834  
ZS: 28,4 TZS: 4,8 FH: 27,9  
SZH:108,8 CK: 1,9 SÓ: 3,2

Paradicsomleves  
Rántott sertésszelet  
Zöldséges bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1181  
ZS: 34,7 TZS: 5,4 FH: 43,7  
SZH: 161 CK: 39,7 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.