

Nyíregyháza

Középkiskola

2022.10.31.–2022.11.06.

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

**MUNKASZÜNETI NAP**

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**ÜNNEPNAP**

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 853  
ZS: 32,5 TZS: 10,1 FH: 27,5  
SZH: 110,4 CK: 31,6 SÓ: 2,2

Frankfurti leves  
Túrós derelye  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,6,7,12

EN: 1093  
ZS: 34,7 TZS: 10,9 FH: 28,5  
SZH: 158,3 CK: 35,7 SÓ: 3,4

Újhagymás burgonyakrémeves  
Paradicsomos tonhalas ragu  
Penne tészta  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,4,6,7,12

EN: 861  
ZS: 25,4 TZS: 8,9 FH: 50,3  
SZH: 105,8 CK: 12,3 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Nyíregyháza

Közéiskola

2022.11.07.–2022.11.13.

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

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Négysajtos csirkeragu  
Párolt rizs  
Mandarin

Allergének:  
1,7

EN:763  
ZS: 26,4 TZS: 5,6 FH: 32,5  
SZH:97,1 CK:11,1 SÓ: 0,6

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 790  
ZS: 25,8 TZS: 6,6 FH: 28,6  
SZH:105,7 CK: 25,4 SÓ: 3

Gulyásleves  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 1195  
ZS: 31,6 TZS: 7,2 FH:37,4  
SZH:155,7 CK: 39,4 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

Eperkrémleves  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 947  
ZS: 28,9 TZS: 7,8 FH: 33,1  
SZH: 136,9 CK: 58,7 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 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 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.

Nyíregyháza

Közéiskola

2022.11.14.–2022.11.20.

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

Lebbencsleves  
Rakott brokkoli  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN:842  
ZS: 35,1 TZS: 11 FH: 31,7  
SZH:91,7 CK:15,5 SÓ: 1,4

Zöldborsóleves  
Natúr sertés szelet  
Rozsdás mártás  
Tört burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 843  
ZS: 37,8 TZS: 11,9 FH: 33,3  
SZH:84,9 CK: 14,8 SÓ: 4,1

Nyírségi gombóclevés  
Darás metélt  
Gyümölcsöntet

Allergének:  
1,7,12

EN: 914  
ZS: 30,6 TZS: 8,5 FH:30,9  
SZH:124,3 CK: 24,6 SÓ: 0,5

Tavaszi leves  
Főtt tojás  
Sós kamártás  
Főtt burgonya fél adag

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 497  
ZS: 15,1 TZS: 4,7 FH: 18,2  
SZH:59,8 CK: 17,2 SÓ: 1,9

Édes gyökekrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 1097  
ZS: 40,6 TZS: 10,8 FH: 32,3  
SZH: 143 CK: 11,6 SÓ: 2,7

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

Középiskola

2022.11.21.–2022.11.27.

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

Almalé 100%-os  
Zöldséges rizseshús  
Cékla savanyúság

Allergének:  
10

EN:754  
ZS: 27,5 TZS: 7 FH: 24  
SZH:101,4 CK:29,1 SÓ: 2,7

Kakukkfűves hagymakrémeves  
Pirított zsemlekocka  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9

EN: 864  
ZS: 36,7 TZS: 13,1 FH: 38,5  
SZH:93,7 CK: 12,4 SÓ: 1,4

Tejfölös zöldbableves  
Pincepörkölt  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 865  
ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH:31  
SZH:98,7 CK: 13 SÓ: 3

Csontleves  
Sertésfasírt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 1040  
ZS: 37,4 TZS: 10,3 FH: 45,8  
SZH:121,5 CK: 22,6 SÓ: 3,6

Zöldségleves  
Lilahagymás sajtkrémes  
sertésszelet  
Rizi-bizi

Allergének:  
1,7,12

EN: 800  
ZS: 38,4 TZS: 10,2 FH: 38,7  
SZH: 73,5 CK: 3,6 SÓ: 1,1

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 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

Középiskola

2022.11.28.–2022.12.04.

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

Tarhonyaleves  
Dinó szelet  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN:993  
ZS: 30,8 TZS: 6,6 FH: 35,4  
SZH:136,1 CK:25,3 SÓ: 3

Húsgaluska leves  
Burgonyás tészta  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 776  
ZS: 31,3 TZS: 6,8 FH: 29,3  
SZH:90,6 CK: 8,4 SÓ: 3,8

Tojásleves  
Erdélyi rakott káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 852  
ZS: 49,4 TZS: 16,4 FH:29,5  
SZH:62,3 CK: 6,7 SÓ: 5,3

Paradicsomleves  
Rántott sertésszelet  
Petrezselymes burgonya  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 1017  
ZS: 34 TZS: 5,4 FH: 38,2  
SZH:133,4 CK: 27,1 SÓ: 2,5

Zöldborsókrémleves  
Leves gyöngy  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 931  
ZS: 41,3 TZS: 14,3 FH: 33,4  
SZH: 101,7 CK: 3,3 SÓ: 0,6

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 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.