

Nyíregyháza

Középkiskola

2023.02.06.–2023.02.12.

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
Sült virsli
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 703
ZS: 32,7 TZS: 10,5 FH: 25,7
SZH: 69,5 CK: 3 SÓ: 3,5

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: 3,1

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt
Szamóca extra dzsem

Allergének:
1,7,12

EN: 915
ZS: 30,6 TZS: 8,5 FH: 30,7
SZH: 124,4 CK: 29,3 SÓ: 0,5

Tavaszi leves
Főtt tojás
Sós kamartás
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: 0,9

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 1101
ZS: 40,7 TZS: 10,9 FH: 33,2
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 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Középiskola

2023.02.13.–2023.02.19.

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
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:729
ZS: 27,4 TZS: 7 FH: 24
SZH:95,4 CK:25 SÓ: 1,9

Kakukkfűves hagymakrémeves
Píritott kenyérkocka
Bolognai sertésragu
Spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,7,9

EN: 867
ZS: 36,6 TZS: 13,1 FH: 38,5
SZH:94,3 CK: 12,3 SÓ: 1,5

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: 2

Csontleves
Sertésfasírt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 967
ZS: 37,4 TZS: 10,3 FH: 44,7
SZH:106,2 CK: 7,3 SÓ: 3,6

Zöldségleves
Borsos sertéstokány
Párolt rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN: 843
ZS: 35,7 TZS: 10 FH: 28,2
SZH: 100,7 CK: 15,2 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. 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 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Középiskola

2023.02.20.–2023.02.26.

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
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 790
ZS: 31,3 TZS: 6,8 FH: 28,9
SZH:94,4 CK: 10,6 SÓ: 3,8

Tojásleves
Erdélyi rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 840
ZS: 48,4 TZS: 16,1 FH:29,4
SZH:62 CK: 6,7 SÓ: 5,3

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Csalamádé

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 911
ZS: 19,7 TZS: 2,5 FH: 43,2
SZH:133,9 CK: 27,1 SÓ: 2,7

Zöldborsókrémes
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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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) megtekinthető.

Nyíregyháza

Középiskola

2023.02.27.–2023.03.05.

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

Tejfölös burgonyaleves
Lecsős virsli
Tarhonya
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:955
ZS: 43 TZS: 11,9 FH: 28,3
SZH:105,8 CK:19,4 SÓ: 3,3

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Reszelt csirkemáj
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1

EN: 838
ZS: 30,3 TZS: 6,9 FH: 32,8
SZH:107,7 CK: 17,1 SÓ: 1,9

Sertésraguleves
Dejós morzsás nudli
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN: 1003
ZS: 28,8 TZS: 5,7 FH:32,2
SZH:122,4 CK: 21,3 SÓ: 2,2

Zöldségleves
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN: 761
ZS: 22,6 TZS: 6,3 FH: 40,7
SZH:97 CK: 9,4 SÓ: 2,3

Fahéjas almaleves
Eszterházy sertésragu
Pritaminos rizs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 812
ZS: 30,2 TZS: 9,1 FH: 24,5
SZH: 105 CK: 32,6 SÓ: 0,3

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 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) megtekinthető.