

## Nyíregyháza

## Középiskola

2023.04.03.–2023.04.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>							
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:792 ZS: 33,3    TZS: 9,7    FH: 32 SZH:86,5    CK:10,5    SÓ: 0,2</p>	<p>Magyaros karfiollevés Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 834 ZS: 36,4    TZS: 12,3    FH: 29,2 SZH:91,3    CK: 18,6    SÓ: 3</p>	<p>Csirkeguleves Meggyes-mákos kevert sütemény Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 635 ZS: 14,8    TZS: 3,1    FH:28,2 SZH:95    CK: 55,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Lilakóposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 820 ZS: 28,5    TZS: 5,7    FH: 33,2 SZH:106,6    CK: 17    SÓ: 1,7</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>							

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2023.04.10.–2023.04.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 638 ZS: 34,4 TZS: 10,9 FH: 26,6 SZH: 49,9 CK: 3,9 SÓ: 0,5</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 720 ZS: 26,1 TZS: 6,9 FH: 28,9 SZH: 85,4 CK: 2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 1075 ZS: 20,4 TZS: 2,5 FH: 48,7 SZH: 161,4 CK: 39,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Bableves Tejbedara Kakaós szórát Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 667 ZS: 12,8 TZS: 4 FH: 24,7 SZH: 105,1 CK: 49,5 SÓ: 0,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Középiskola

2023.04.17.–2023.04.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:671 ZS: 14,6    TZS: 3,8    FH: 31,2 SZH:96,8    CK:26,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 905 ZS: 30,8    TZS: 5,7    FH: 35,9 SZH:115,6    CK: 14,8    SÓ: 3,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 853 ZS: 32,5    TZS: 10,1    FH:27,5 SZH:110,4    CK: 31,6    SÓ: 2,2</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1408 ZS: 41      TZS: 6,7    FH: 34,9 SZH:211    CK: 19,2    SÓ: 3,9</p>	<p>Újhadymás burgonyakréMLEVES Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 837 ZS: 23,1    TZS: 8,4    FH: 36,3 SZH: 115,6    CK: 25      SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>						

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Középkiskola

2023.04.24.–2023.04.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>						
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:1205 ZS: 58 TZS: 16,9 FK: 38,3 SZH: 137,5</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 869 ZS: 31,6 TZS: 7,3 FK: 28,3 SZH: 112,3</p>	<p>Kertészleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 669 ZS: 19,8 TZS: 4,2 FK: 36,3 SZH: 83,3</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 753 ZS: 25,5 TZS: 5,7 FK: 43 SZH: 90,2</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1046 ZS: 18,3 TZS: 2,6 FK: 25,3 SZH: 160,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FK: SZH:</p>						

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekért megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FK (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sós; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.