

Nyíregyháza

Középkiskola

2023.05.01.–2023.05.07.

	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>Lebencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 685 ZS: 20,5 TZS: 5,8 FH: 27,7 SZH: 91,2 CK: 15,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 883 ZS: 31,7 TZS: 9,4 FH: 30 SZH: 114,7 CK: 26,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 1101 ZS: 40,7 TZS: 10,9 FH: 33,1 SZH: 142,9 CK: 11,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 696 ZS: 19,8 TZS: 8,2 FH: 22,8 SZH: 91,8 CK: 25,1 SÓ: 0,9</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>						

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2023.05.08.–2023.05.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pírított kenyérkocka Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:713 ZS: 22,3 TZS: 7,9 FH: 25,2 SZH:101,3 CK:17,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 806 ZS: 20,7 TZS: 7,2 FH: 43,8 SZH:109,1 CK: 35,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 860 ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH:31 SZH:97,6 CK: 12 SÓ: 1</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 1032 ZS: 38,7 TZS: 10,5 FH: 46 SZH:118,3 CK: 18,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1087 ZS: 25,7 TZS: 3,7 FH: 22,4 SZH: 195,8 CK: 47,2 SÓ: 1,9</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>						

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középkiskola

2023.05.15.–2023.05.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Allergének:							
EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Allergének: 1,7,12</p> <p>EN:993 ZS: 30,8 TZS: 6,6 FH: 35,4 SZH:136,1 CK:25,3 SÓ: 3</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 790 ZS: 31,3 TZS: 6,8 FH: 28,9 SZH:94,4 CK: 10,6 SÓ: 3,8</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,7,12</p> <p>EN: 840 ZS: 48,4 TZS: 16,1 FH:29,4 SZH:62 CK: 6,7 SÓ: 5,3</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Pírtott burgonya Uborkasaláta</p> <p>Allergének: 1,3,9,12</p> <p>EN: 953 ZS: 42,7 TZS: 10,3 FH: 29,5 SZH:105,7 CK: 32,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p>Allergének: 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1312 ZS: 64,5 TZS: 20 FH: 36,5 SZH: 140,8 CK: 17,6 SÓ: 2,4</p>	Allergének:		
UZSONNA	Allergének:							
EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. 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 elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2023.05.22.–2023.05.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Allergének:							
EN:	EN:							
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Körte	Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkereguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet	Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta	Zöldségleves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Allergének:		
EN:912	EN: 638							
ZS: 41,5	TZS: 10	FH: 26,1	ZS: 23,6	TZS: 6,7	FH: 29,9	ZS:	TZS:	FH:
SZH:105,2	CK:27,7	SÓ: 3,4	SZH:72,1	CK: 1,4	SÓ: 2,9	SZH:	CK:	SÓ:
UZSONNA	Allergének:							
EN:	EN:							
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2023.05.29.–2023.06.04.

	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>Gulyásleves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 963 ZS: 32,2 TZS: 6,8 FH: 31,1 SZH: 134,7 CK: 51,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 790 ZS: 25,8 TZS: 6,6 FH: 28,6 SZH: 105,7 CK: 25,4 SÓ: 3</p>	<p>Brokkolikrémes Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 869 ZS: 18,9 TZS: 5,2 FH: 30,9 SZH: 141,8 CK: 16,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 779 ZS: 20,4 TZS: 3,5 FH: 35,4 SZH: 104,3 CK: 2,6 SÓ: 2,9</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>						

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.