

Nyíregyháza

Középiskola

2023.10.02.–2023.10.08.

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

Húsleves  
Főtt sertésszelet  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN:707  
ZS: 19,9 TZS: 4,7 FH: 31  
SZH:98,2 CK:28,1 SÓ: 1,15

Magyaros gombaleves  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 902  
ZS: 30,6 TZS: 5,6 FH: 35,9  
SZH:115,3 CK: 14,7 SÓ: 3,28

Eperkrémleves  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 844  
ZS: 28,6 TZS: 7,6 FH:26,2  
SZH:119,4 CK: 46 SÓ: 1,94

Frankfurti leves  
Szilvalekváros derelye  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 1253  
ZS: 40,3 TZS: 6,7 FH: 30,7  
SZH:179,5 CK: 19,1 SÓ: 3,23

Újhagymás burgonyakrémleves  
Vegetáriánus bolognai ragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,6,7,9,12

EN: 819  
ZS: 23,2 TZS: 8,3 FH: 38,7  
SZH: 108,6 CK: 16,2 SÓ: 1,72

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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2023.10.09.–2023.10.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacská tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:845 ZS: 35,7    TZS: 8,1    FH: 32,6 SZH:96,6    CK:11,2    SÓ: 2,21</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 782 ZS: 25      TZS: 6,5    FH: 28,6 SZH:105,6    CK: 25      SÓ: 2,99</p>	<p>Meggyleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1010 ZS: 33      TZS: 5,6    FH:32 SZH:143,4    CK: 49,4    SÓ: 2,43</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 736 ZS: 24      TZS: 5,3    FH: 40,8 SZH:90,1    CK: 1,4      SÓ: 4,57</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1077 ZS: 18,2    TZS: 2,6    FH: 25,3 SZH: 168,1    CK: 52,4    SÓ: 2,76</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételallergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2023.10.16.–2023.10.22.

	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	Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte  Allergének: 1,3,7,12  EN:729 ZS: 21,2 TZS: 5,9 FH: 28,3 SZH:99,7 CK:23,4 SÓ: 2,88	Zöldborsóleves Rozsdás mártás Főtt sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta  Allergének: 1,3,9,12  EN: 727 ZS: 25,6 TZS: 7,2 FH: 33,8 SZH:83,2 CK: 13,5 SÓ: 2,29	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet  Allergének: 1,7,9,12  EN: 885 ZS: 31,7 TZS: 9,4 FH:30,1 SZH:115,1 CK: 26,3 SÓ: 0,71	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás  Allergének: 1,3,4,7,9,10,12  EN: 1139 ZS: 51,6 TZS: 11,7 FH: 33,3 SZH:127,5 CK: 13,5 SÓ: 3,49	Tavaszli leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya  Allergének: 1,3,7,12  EN: 496 ZS: 14,8 TZS: 4,7 FH: 18,2 SZH: 60,5 CK: 17,7 SÓ: 1,08	Allergének:		
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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

2023.10.23.–2023.10.29.

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

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Bagolyborsó leves  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,9

EN: 855  
ZS: 31,2 TZS: 11,4 FH: 32,6  
SZH: 104,6 CK: 16,8 SÓ: 2,88

Tejfölös zöldbableves  
Pincepörkölt  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 856  
ZS: 32,9 TZS: 9,6 FH: 31,1  
SZH: 97,9 CK: 12,6 SÓ: 1,97

Csontleves  
Lenmagos sertésfásirt  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 1040  
ZS: 39,5 TZS: 10,6 FH: 46  
SZH: 118,5 CK: 18,2 SÓ: 3,49

Tejfölös burgonyaleves  
Sárgabarackos gombóc  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 1198  
ZS: 17,8 TZS: 4,7 FH: 20,6  
SZH: 173,6 CK: 33,6 SÓ: 1,49

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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Középiskola

2023.10.30.–2023.11.05.

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

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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:

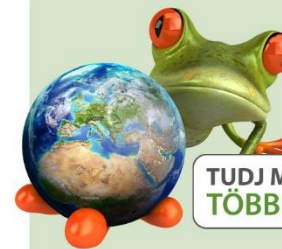
Allergének:

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 keresztszennyeződéssel 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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.