

Nyíregyháza

Középiskola

2023.11.06.–2023.11.12.

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

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Sertéspörkölt
Tarhonya
Kivi

Allergének:
1

EN:829
ZS: 36,8 TZS: 8,2 FH: 31,4
SZH:90,6 CK:15,8 SÓ: 0,59

Húsleves
Lecsós virsli
Kelkáposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 704
ZS: 29,4 TZS: 8,7 FH: 25,2
SZH:79,5 CK: 5,3 SÓ: 5,65

Csirkeguleves
Morzsás nudli
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN: 848
ZS: 11,1 TZS: 1,1 FH:33,7
SZH:122,1 CK: 16 SÓ: 3,09

Fahéjas almaleves
Grillfűszeres csirkemell
Rizibizi
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,10,12

EN: 792
ZS: 16 TZS: 2,8 FH: 40,6
SZH:121 CK: 49,2 SÓ: 1,81

Citromos kerti leves
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,12

EN: 753
ZS: 11,2 TZS: 2,6 FH: 38,4
SZH: 119,1 CK: 10,5 SÓ: 2,97

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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

Középkiskola

2023.11.13.–2023.11.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:984 ZS: 33 TZS: 9,7 FH: 31,1 SZH:123,7 CK:46,4 SÓ: 2,44</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>Gulyásleves Mákos metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 980 ZS: 31,8 TZS: 6,7 FH:31,3 SZH:138,3 CK: 55,4 SÓ: 0,36</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 867 ZS: 18,7 TZS: 5,1 FH: 31 SZH:141,7 CK: 16,2 SÓ: 2,32</p>	<p>Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 719 ZS: 23,9 TZS: 3,7 FH: 25,8 SZH: 89,9 CK: 3,7 SÓ: 3,04</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 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 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

2023.11.20.–2023.11.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:815 ZS: 36,5 TZS: 11,1 FH: 28,1 SZH: 89,5 CK: 2 SÓ: 1,24</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 1042 ZS: 52,7 TZS: 15,5 FH: 46,1 SZH: 92,9 CK: 13,3 SÓ: 1,85</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 950 ZS: 12,9 TZS: 4 FH: 44,8 SZH: 156,2 CK: 49,4 SÓ: 1,52</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 863 ZS: 30,2 TZS: 8,3 FH: 40,9 SZH: 95,5 CK: 1 SÓ: 3,05</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 1009 ZS: 17,6 TZS: 2,4 FH: 25,2 SZH: 183 CK: 39,3 SÓ: 2,79</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 feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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

Középkiskola

2023.11.27.–2023.12.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:576 ZS: 24,8 TZS: 6,4 FH: 24,6 SZH:60,8 CK:12,8 SÓ: 2,03</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 967 ZS: 40,3 TZS: 10,7 FH: 31,2 SZH:99,7 CK: 12,5 SÓ: 0,93</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 729 ZS: 21,8 TZS: 7,4 FH:20,7 SZH:103,8 CK: 29,3 SÓ: 4,82</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 953 ZS: 36,4 TZS: 10 FH: 40,5 SZH:113,3 CK: 17,5 SÓ: 1,72</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 788 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,7 SZH: 104,1 CK: 37,4 SÓ: 1,93</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 keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.