

Nyíregyháza

Középiskola

2024.04.29.–2024.05.05.

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

Eperkrémleves
Borsos sertéstokány
Bulgur
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:921
ZS: 32,7 TZS: 9,8 FH: 28,9
SZH:116,6 CK:46,3 SÓ: 2,34

Brokkolikrémleves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Sárgarépás rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 851
ZS: 17,9 TZS: 4,8 FH: 29,8
SZH:139,4 CK: 20,6 SÓ: 2,39

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Gulyásleves
Mákos metélt
Körte

Allergének:
1,3,9,12

EN: 960
ZS: 30,5 TZS: 6,3 FH: 29,5
SZH:139,2 CK: 45 SÓ: 0,34

Magyaros gombaleves
Tojásropogós
Majorannás burgonyafőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 914
ZS: 33,1 TZS: 5,4 FH: 32,3
SZH: 112,7 CK: 4,6 SÓ: 4,09

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:

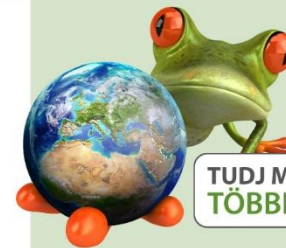
Allergének:

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. 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 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2024.05.06.–2024.05.12.

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

Daragaluska leves
Hentes sertéstokány
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:825
ZS: 33,4 TZS: 9,5 FH: 29,3
SZH:99,5 CK:13,9 SÓ: 2,01

Pikáns karfiolkrémleves
Színes levesgyöngy
Bolognai sertésragu
Spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 911
ZS: 41,4 TZS: 14,2 FH: 40,7
SZH:91,9 CK: 15,2 SÓ: 1,42

Görög gyümölcsleves
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Vitaminasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 968
ZS: 13,6 TZS: 4,6 FH:45,2
SZH:159,6 CK: 54,5 SÓ: 1,57

Tavaszi leves
Sertésfasírt
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 782
ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 38,4
SZH:79,7 CK: 2,3 SÓ: 2,62

Lebbencsleves
Szilvatőltelés gombóc
Porcukor szórat
Vaníliás tejföl

Allergének:
1,3,7,12

EN: 1113
ZS: 29,9 TZS: 7,3 FH: 23,9
SZH: 195,2 CK: 50,2 SÓ: 2,51

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 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

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:717 ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 25,9 SZH:72,2 CK:30,1 SÓ: 2,09</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 889 ZS: 40 TZS: 10,9 FH: 28,8 SZH:90,1 CK: 15,5 SÓ: 1,94</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 695 ZS: 20,5 TZS: 8,7 FH:20,1 SZH:99,7 CK: 39,5 SÓ: 3,38</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: 891 ZS: 29,5 TZS: 9,6 FH: 42 SZH:111,3 CK: 20,5 SÓ: 1,72</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 794 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,9 SZH: 104,5 CK: 38 SÓ: 1,42</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 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

2024.05.20.–2024.05.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
TZS:
SZH:

Fahéjas almaleves
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 874
ZS: 32,9
TZS: 10,2
SZH: 114,3

Citromos kerti leves
Csirke nuggets
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7,9,12

EN: 588
ZS: 25,9
TZS: 7,6
SZH: 65,5

Édesburgonya krémleves
Leves gyöngy
Lilahagymás sajtkrém
csirkemell
Rizibizi
Körte

Allergének:
1,3,7,9

EN: 940
ZS: 31,4
TZS: 10,4
SZH: 112

Lencseleves
Túrós metélt
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,10

EN: 807
ZS: 23,7
TZS: 7,9
SZH: 109,1

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

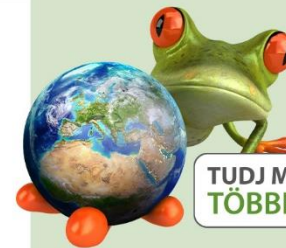
Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középkiskola

2024.05.27.–2024.06.02.

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

Tejfőlés zöldbaleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,7

EN:843
ZS:38,2 TZS:10,2 FH:32,6
SZH:90 CK:19,5 SÓ:0,98

Hamisgulyás
Sertésfasírt kölessel
Karálbébfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:667
ZS:30,9 TZS:7,4 FH:26,5
SZH:66,6 CK:8,6 SÓ:2,65

Csirkeraguleves
Tejbedara
Kakaós szórat

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:500
ZS:8,7 TZS:3,7 FH:29,7
SZH:69,7 CK:39,4 SÓ:1,23

Tojásleves
Panírozott halrúd
Kukoricás rizs
Tzatziki
Alma

Allergének:
1,3,4,7

EN:917
ZS:36,5 TZS:5,2 FH:33
SZH:111,6 CK:14,4 SÓ:3,15

Meggyleves
Vegetáriánus zöldséggolyó
Barnamártás
Tört burgonya

Allergének:
1,6,7,10,12

EN:803
ZS:26,6 TZS:7 FH:23,6
SZH:110 CK:45,1 SÓ:3,8

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.