

## Nyíregyháza

## Középiskola

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

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

Almalé 100%-os  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,9

EN:832  
ZS: 33  
TZS: 11,1  
SZH:96,2

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szilva

Allergének:  
1,7

EN: 870  
ZS: 29  
TZS: 5,1  
SZH:110,2

Babgulyás  
Túrós derelye  
Porcukor szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 1366  
ZS: 26,1  
TZS: 6  
SZH:228,4

Zöldségleves  
Főtt sertésszelet  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 706  
ZS: 21,7  
TZS: 11  
SZH:91,8

Fokhagyma krémleves  
Leves gyöngy  
Rántott karfiol  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 1180  
ZS: 45  
TZS: 11,2  
SZH: 162,1

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 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. 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Középkiskola

2024. 09. 09.–2024. 09. 15.

	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	Zöldsgékrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Almás szilvakrémleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Coleslow	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő	Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Allergének:		
EN:843	EN:759							
ZS:30,3 TZS:8,5 FH:36	ZS:25,6 TZS:6,5 FH:28,9	ZS:22,4 TZS:3,8 FH:43,4	ZS:30,5 TZS:8,4 FH:39,9	ZS:18,1 TZS:2,5 FH:25,2	EN:		EN:	
SZH:104,1 CK:15,4 SÓ:2,29	SZH:96,6 CK:27,5 SÓ:2,03	SZH:176,5 CK:49,2 SÓ:2,29	SZH:102,6 CK:20,5 SÓ:2,67	SZH:158,9 CK:45,1 SÓ:2,75	ZS:		ZS:	
Allergének:							Allergének:	
EN:	EN:							
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Középkiskola

2024. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
TÍZÓRAI	Allergének:								
EN:	EN:		EN:		EN:		EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Allergének: 1,7,12</p> <p>EN:652 ZS: 31,4 TZS: 12,2 FH: 23,5 SZH:65,5 CK:15,6 SÓ: 3,38</p>	<p>Paradicsomleves Csirkebrassói Házi vegyes saláta</p> <p>Allergének: 1,3,9,12</p> <p>EN: 937 ZS: 29,1 TZS: 6,9 FH: 34,6 SZH:123,3 CK: 41,5 SÓ: 1,75</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet</p> <p>Allergének: 1,3,9,12</p> <p>EN: 828 ZS: 26,4 TZS: 5,7 FH:28,3 SZH:117,1 CK: 25,7 SÓ: 0,48</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p>Allergének: 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 1007 ZS: 45,5 TZS: 10 FH: 30,7 SZH:117,3 CK: 14,3 SÓ: 3,14</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p>Allergének: 1,3,7,12</p> <p>EN: 602 ZS: 17,2 TZS: 6 FH: 25,8 SZH: 72,7 CK: 11,8 SÓ: 1,54</p>	Allergének:		Allergének:	
EN:	EN:		EN:		EN:		EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
UZSONNA	Allergének:								
EN:	EN:		EN:		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 keresztzennyezéssel 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 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

## Középkiskola

2024. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:      CK:      SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:702 ZS: 26,4      TZS: 8      FH: 31 SZH:77      CK:6,6      SÓ: 3,09</p>	<p>Almalé 100%-os Temesvári sertésragu Copfocska tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 843 ZS: 31,5      TZS: 10      FH: 29 SZH:107,7      CK: 29,4      SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 743 ZS: 14,3      TZS: 4,9      FH:42,1 SZH:109,3      CK: 43,8      SÓ: 2,05</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Sajtmártás Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 939 ZS: 38,7      TZS: 10,6      FH: 42,9 SZH:99      CK: 19,2      SÓ: 3,25</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1258 ZS: 17,7      TZS: 4,7      FH: 20,9 SZH: 190,4      CK: 52,1      SÓ: 1,46</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. 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 ételről érdeklődj kizsgálást 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

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

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

Tarhonyaleves  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:831  
ZS: 24,4 TZS: 5,6 FH: 34,1  
SZH:108,2 CK:17,7 SÓ: 3

Húsgaluska leves  
Burgonyás tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 779  
ZS: 29,9 TZS: 6,3 FH: 28  
SZH:95,7 CK: 12,5 SÓ: 2,91

Paradicsomleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:  
1,3,9,10

EN: 878  
ZS: 26,9 TZS: 4,3 FH:40,8  
SZH:116,8 CK: 29,4 SÓ: 1,78

Tojásleves  
Svéd húsgolyó  
Barnamártás  
Burgonyapüré  
Szilva

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 894  
ZS: 43,6 TZS: 16,4 FH: 24,2  
SZH:104,6 CK: 22,8 SÓ: 4,29

Zöldborsókrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott sajt  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 1199  
ZS: 56,5 TZS: 19,3 FH: 40,3  
SZH: 131,1 CK: 20,7 SÓ: 3,7

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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.