

Nyíregyháza

Középkiskola

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	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	Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával	Tojásleves Sertéshúsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás	Allergének:		
EN:758	EN: 779		EN: 888		EN: 1242		EN:	
ZS: 18,5	TZS: 3,4	FH: 40,9	ZS: 28,1	TZS: 4,9	FH: 40,8	ZS: 61	TZS: 20,1	FH: 40,5
SZH: 97,5	CK: 17,4	SÓ: 2,75	SZH: 116,8	CK: 29,4	SÓ: 1,79	SZH: 130,9	CK: 20,9	SÓ: 3,7
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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. 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. 10. 07.–2024. 10. 13.

	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	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Szőlő	Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta	Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet	Limonádé Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó	Allergének:		
EN:858	EN: 639							
ZS: 31,9 TZS: 8,8 FH: 33,8	ZS: 29,7 TZS: 9,7 FH: 22,2	ZS: 23,5 TZS: 5,8 FH: 44,5	ZS: 12,2 TZS: 1,2 FH: 33,4	ZS: 11,6 TZS: 5 FH: 32,2	ZS:	TZS:	FH:	
SZH: 104,8 CK: 26,4 SÓ: 2,29	SZH: 65,3 CK: 4,2 SÓ: 3,12	SZH: 166,4 CK: 53,1 SÓ: 1,25	SZH: 128,3 CK: 17,4 SÓ: 3,12	SZH: 99,6 CK: 29,1 SÓ: 1,42	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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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

Középkiskola

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

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

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: 2,35

Köménymagleves
Pirított kenyérkocka
Sertés ragu
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9

EN: 715
ZS: 30,3 TZS: 7,6 FH: 30,7
SZH:75,3 CK: 23 SÓ: 1,96

Kassai burgonyaleves
Mákos metélt
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 1086
ZS: 40,4 TZS: 10,4 FH:27,1
SZH:150,9 CK: 50,9 SÓ: 1,77

ZöldéskréMLEVES
Leves gyöngy
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 992
ZS: 28,4 TZS: 6,5 FH: 31,8
SZH:148,5 CK: 14,3 SÓ: 2,67

Daragaluska leves
Sajtos zöldségvagdalt
Burgonyapüré
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 649
ZS: 18,5 TZS: 5,8 FH: 20,1
SZH: 93,1 CK: 10,8 SÓ: 3

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. 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középkiskola

2024. 10. 21.–2024. 10. 27.

	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>Almalé 100%-os Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p>Allergének: 1,7,9</p> <p>EN:842 ZS: 34,2 TZS: 12,3 FH: 35,5 SZH:96,2 CK:34,8 SÓ: 0,86</p>	<p>Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,7,12</p> <p>EN: 859 ZS: 42 TZS: 15,1 FH: 30,7 SZH:84,9 CK: 9,1 SÓ: 6,36</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p>Allergének:</p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p>Allergének: 1,3,9,12</p> <p>EN: 921 ZS: 36,6 TZS: 9 FH: 39,9 SZH:97,4 CK: 15,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p>Allergének: 1,7,12</p> <p>EN: 965 ZS: 17,6 TZS: 2,4 FH: 24,5 SZH: 173,5 CK: 30 SÓ: 2,75</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
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 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 kizsálgálást 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Középiskola

2024. 10. 28.–2024. 11. 03.

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:

ÜNNEPNAP

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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.