

Nyíregyháza

Középkiskola

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Allergének:							
EN:								
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p>Allergének: 10,12</p> <p>EN:738 ZS: 27,7 TZS: 7 FH: 24,4 SZH:96,5 CK:28 SÓ: 1,77</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 741 ZS: 23,6 TZS: 3,3 FH: 38,5 SZH:86,4 CK: 16,8 SÓ: 2,31</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p>Allergének: 1,3,7,12</p> <p>EN: 706 ZS: 22,1 TZS: 11,7 FH:31,2 SZH:91,8 CK: 28,9 SÓ: 1,07</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p>Allergének: 1,3,7,9</p> <p>EN: 1238 ZS: 26,3 TZS: 5 FH: 45,6 SZH:202 CK: 54,7 SÓ: 2,74</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 635 ZS: 17,3 TZS: 7 FH: 33 SZH: 79,7 CK: 13,6 SÓ: 1,47</p>	Allergének:		
UZSONNA	Allergének:							
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. 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. 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 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. 11. 11.–2024. 11. 17.

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

Almalé 100%-os
Sertéspörkölt
Szarvacska tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,10

EN:797
ZS: 27,5 TZS: 7,1 FH: 30,4
SZH:105,7 CK:34,2 SÓ: 1,89

Zöldborsóleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 682
ZS: 25,2 TZS: 6,4 FH: 26,6
SZH:81,3 CK: 27,2 SÓ: 1,61

Almás szilvkrémleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 1081
ZS: 36,7 TZS: 4,9 FH:28,1
SZH:156,8 CK: 50,2 SÓ: 3,1

Daragaluska leves
Sertésfasírt
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1,3,9,12

EN: 885
ZS: 30,5 TZS: 8,4 FH: 39,9
SZH:101,3 CK: 6,3 SÓ: 2,67

Hamisgulyás
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 1018
ZS: 18,6 TZS: 3,7 FH: 24,2
SZH: 156 CK: 43,8 SÓ: 2,8

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 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. 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 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

Középkiskola

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

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

Lebbencsleves
Virslí
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:756
ZS: 42 TZS: 15,7 FH: 25,9
SZH:65,2 CK:15,6 SÓ: 3,8

Almalé 100%-os
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,12

EN: 810
ZS: 9,9 TZS: 1,4 FH: 40,5
SZH:132,2 CK: 34,5 SÓ: 1,15

Sertésraguleves
Tejberizs
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,7,9

EN: 759
ZS: 23,7 TZS: 10,6 FH:27,9
SZH:108,5 CK: 46,5 SÓ: 0,83

Paradicsomleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 773
ZS: 36,1 TZS: 9,8 FH: 24,6
SZH:83,7 CK: 32,3 SÓ: 0,84

Zöldségleves
Főtt tojás
Sós kamartás
Főtt burgonya
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN: 573
ZS: 17,9 TZS: 6,7 FH: 19,8
SZH: 72,6 CK: 27,3 SÓ: 1,08

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

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	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>Bagolyborsó leves Tonhalas fusili Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 917 ZS: 30,2 TZS: 11,2 FH: 55,1 SZH:103,2 CK: 12,9 SÓ: 2,97</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 640 ZS: 13,5 TZS: 4,5 FH:39,9 SZH:88,9 CK: 28,7 SÓ: 1,9</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: 937 ZS: 38,8 TZS: 10,6 FH: 42,7 SZH:98,5 CK: 19 SÓ: 3,26</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 923 ZS: 15,1 TZS: 3,4 FH: 19,7 SZH: 173,9 CK: 58,4 SÓ: 1,79</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 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. 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 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.