

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.05.01.–2023.05.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Magyaros túrókrém Zsemle	Gyümölcsstea Melegszendvics Paradicsom	Tej Mini kalács Alma	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 239 ZS: 3,7 SZH: 38,3	EN: 290 ZS: 8,8 SZH: 40,4	EN: 558 ZS: 11,6 SZH: 91,9	EN: 266 ZS: 6,3 SZH: 41,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 1,7 CK: 8,1	TZS: 3,9 CK: 9,1	TZS: 6,1 CK: 31,3	TZS: 1,1 CK: 9,1	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 10,3 SÓ: 0,7	FH: 11 SÓ: 1,4	FH: 17,8 SÓ: 1,3	FH: 7,3 SÓ: 1,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

TÍZÓRAI

	Tej Foszlós kalács	Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 305 ZS: 9,2 SZH: 41,4	EN: 258 ZS: 7,1 SZH: 37,2	EN: 242 ZS: 4,3 SZH: 40	EN: 250 ZS: 3 SZH: 44,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 4,5 CK: 16,6	TZS: 3,8 CK: 8,1	TZS: 2,4 CK: 8,7	TZS: 1,7 CK: 13,3	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 11,1 SÓ: 0,7	FH: 9,6 SÓ: 1,1	FH: 8,6 SÓ: 1,1	FH: 8,8 SÓ: 0,9	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

ÜNNEPNAP	Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet	Édes gyökrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás	Tavaszi leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Túró desszert		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 549 ZS: 15,8 SZH: 74,8	EN: 711 ZS: 24,8 SZH: 94,6	EN: 907 ZS: 32,9 SZH: 118,9	EN: 517 ZS: 13,2 SZH: 74,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 4,4 CK: 14,5	TZS: 7,2 CK: 21,4	TZS: 8,8 CK: 9,2	TZS: 6,2 CK: 21,8	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 21,8 SÓ: 1,8	FH: 23,8 SÓ: 0,3	FH: 28,1 SÓ: 2,4	FH: 15 SÓ: 0,8	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

	Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Zsemle	Sajtos kifli Körte		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 259 ZS: 9 SZH: 34,6	EN: 253 ZS: 9,8 SZH: 31,2	EN: 233 ZS: 7,8 SZH: 30,5	EN: 209 ZS: 1,5 SZH: 43,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 0 CK: 1,7	TZS: 3,7 CK: 0,5	TZS: 2,8 CK: 0,9	TZS: 0,8 CK: 19,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 8,4 SÓ: 1,5	FH: 8,2 SÓ: 1,5	FH: 8,3 SÓ: 1,3	FH: 4,3 SÓ: 0,5	FH: SÓ:	FH: SÓ:

VACSORA

	Stefánia vagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság	Búbos sertésszelet Rizibizi Csemegeborka	Pulykapaprikás Orsó tészta			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 537 ZS: 22,7 SZH: 56,8	EN: 625 ZS: 26,1 SZH: 65,2	EN: 527 ZS: 15,9 SZH: 66	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 7,2 CK: 7,3	TZS: 6 CK: 4,3	TZS: 3 CK: 4,5	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 20,5 SÓ: 2,6	FH: 31 SÓ: 1,9	FH: 28,4 SÓ: 0,3	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kizárólagos vizsgálatot 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.



TUDJ MEG TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.05.08.–2023.05.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:269 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:38,7 CK:8,5 SÓ: 1,4	Tej Zöldfűszeres vajkrém Hosszú zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 335 ZS: 9,8 TZS: 6,1 FH: 12,9 SZH:45,5 CK: 10 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Bundás kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 475 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3 SZH: 56,2 CK: 8,4 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Májkrém Kifli Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 7,2 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 39,6 CK: 9,2 SÓ: 1,5	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 8,9 SZH:40,5 CK:8,6 SÓ: 1,8	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK:23,4 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH:40 CK:8,6 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:268 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH:40,9 CK:9,4 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Kakukkfűves hagymakrémleves Pírtott kenyérkocka Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:584 ZS: 18,9 TZS: 6,4 FH: 20,4 SZH:81,7 CK:14,1 SÓ: 1,4	Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizí <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 650 ZS: 17 TZS: 6 FH: 38 SZH:84,8 CK:25,9 SÓ: 0,7	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 701 ZS: 27 TZS: 7,8 FH: 25,8 SZH:80,1 CK:9,5 SÓ: 0,8	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:845 ZS: 31,2 TZS: 8,4 FH: 37 SZH:98,4 CK:17,1 SÓ: 3,3	Tejfölös burgonyaleves Szilvatölteletes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:890 ZS: 20,5 TZS: 2,8 FH: 18,5 SZH:162 CK:38,9 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:32,1 CK:1,4 SÓ: 1,3	Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 154 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,7	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,7 SZH:32,2 CK:0,5 SÓ: 1,7	Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:254 ZS: 11 TZS: 4,2 FH: 8,2 SZH:30,7 CK:1,6 SÓ: 1,4	Nápolyi Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH:26,8 CK:17,5 SÓ: 0	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
VACSORA	Rántott gombafejek Sárgarépas rizs Remoulade mártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:743 ZS: 25,3 TZS: 4,5 FH: 18,3 SZH:107,2 CK:5,1 SÓ: 1	Sült hurka Tört burgonya Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 12 EN: 691 ZS: 27,1 TZS: 8,2 FH: 24,5 SZH:69,9 CK:17,9 SÓ: 3,1	Túró Tejföl Cusza tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 564 ZS: 18,5 TZS: 9,7 FH: 20,5 SZH:72,2 CK:13,5 SÓ: 1,8	Gyümölcs tea Sonkás pizza <u>Allergének:</u> 1,7 EN:340 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 13,1 SZH:50,5 CK:13,9 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásról 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.05.15.–2023.05.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Tojásrántotta
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

EN:384
ZS: 15,6 TZS: 2,5 FH: 16,9
SZH:41 CK:8 SÓ: 2,2

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 245
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1
SZH:39,6 CK: 8,3 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea
Melegszendvics
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,7

EN: 290
ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 11,1
SZH: 40,1 CK: 9,4 SÓ: 1,4

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Császárszemle
Kígyóborka

Allergének:
1,6,7

EN: 264
ZS: 8,3 TZS: 3,5 FH: 8,5
SZH: 38,4 CK: 9,3 SÓ: 1,2

Kakaós tej
Vajkrém
Búzakorpás diákrúd
Retek

Allergének:
1,7

EN: 394
ZS: 13,8 TZS: 8,1 FH: 12,6
SZH: 51,1 CK: 23,5 SÓ: 1,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:325
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 237
ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6
SZH:39,1 CK:8,7 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 239
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7
SZH:38,7 CK:8,3 SÓ: 0,7

Karamellás tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:295
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1
SZH:46,8 CK:21,3 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:250
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5
SZH:39,4 CK:7,9 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves
Dino szelet
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:684
ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24
SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 650
ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,2
SZH:80,4 CK:9,2 SÓ: 3,6

Tojásleves
Erdélyi rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 694
ZS: 39,9 TZS: 13,5 FH: 24,3
SZH:51,1 CK:5,6 SÓ: 4,4

Paradicsomleves
Sertésragu Jóasszony módra
Pírtott burgonya
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:774
ZS: 35,6 TZS: 8,9 FH: 25,2
SZH:82,5 CK:24,1 SÓ: 0,8

Zöldborsókrémleves
Leves gyöngy
Rántott sajt
Párolt rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:895
ZS: 42,7 TZS: 12,9 FH: 22,8
SZH:100,3 CK:11,3 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6,10

EN:250
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4
SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5

Margarin
Zsemle
Sárgarépa korong

Allergének:
1

EN: 178
ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7
SZH:32,2 CK:0,6 SÓ: 0,8

Pulykasonka
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6

EN: 211
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,2
SZH:32,5 CK:0,5 SÓ: 1,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:258
ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,3
SZH:31,6 CK:0,5 SÓ: 1,6

Habos puding

Allergének:
1,7

EN:168
ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3
SZH:32 CK:25 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Olaszos rakott tészta

Allergének:
1,7,9

EN:455
ZS: 18,4 TZS: 6,9 FH: 23,3
SZH:48,6 CK:7,4 SÓ: 0,9

Currys csirkeragu
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,10

EN: 477
ZS: 14,7 TZS: 3,5 FH: 22,8
SZH:62,9 CK:2,2 SÓ: 0,2

Túrós derelye
Porcukor szórát
Alma

Allergének:
1,7

EN: 657
ZS: 8,6 TZS: 1,2 FH: 15,4
SZH:128,2 CK:39,3 SÓ: 2

Sertésvagdalt
Franciasaláta
Zsemle

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:698
ZS: 35,3 TZS: 7,3 FH: 22,5
SZH:68,1 CK:9,7 SÓ: 2,6

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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 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 vizsgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstétet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.05.22.–2023.05.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,3

EN:242
ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5
SZH:38 CK:8,2 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 245
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,5
SZH:40,1 CK: 8 SÓ: 0,9

Tej
Fahéjas gabonapehely

Allergének:
1,6,7

EN: 254
ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8
SZH: 42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,5

Gyümölcsstea
Májkrém
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1

EN: 291
ZS: 6,7 TZS: 2,1 FH: 10,6
SZH: 45,3 CK: 8,5 SÓ: 2

Gyümölcsstea
Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 239
ZS: 6,7 TZS: 4 FH: 7,4
SZH: 36,2 CK: 9,5 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:253
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1
SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 272
ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8
SZH:40,1 CK:8,2 SÓ: 1,8

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Zsemle

Allergének:
1,3,10,12

EN: 252
ZS: 6 TZS: 1 FH: 6,7
SZH:39,1 CK:9,6 SÓ: 0,8

Tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN:267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:260
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7
SZH:44,5 CK:11,7 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Lecsós virsli
Tarhonya
Körte

Allergének:
1

EN:780
ZS: 35,4 TZS: 8,7 FH: 22,3
SZH:90,1 CK:26,6 SÓ: 3,1

Húsleves
Sertéspörkölt
Kelkáposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 511
ZS: 18,9 TZS: 5,4 FH: 24
SZH:57,7 CK:1,2 SÓ: 2,7

Csirkeraguleves
Morzsás nudli
Gyümölcsötlet

Allergének:
1,3,9,12

EN: 691
ZS: 9 TZS: 0,9 FH: 26,5
SZH:100,1 CK:11,8 SÓ: 2,5

Fahéjas almaleves
Grillfűszeres csirkemell
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,10,12

EN:644
ZS: 14,2 TZS: 2,4 FH: 35,3
SZH:92,6 CK:29 SÓ: 0,9

Zöldségleves
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN:495
ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 28,7
SZH:79,7 CK:7,5 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

EN:262
ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 6,3
SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,3

Sajtkrém
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 204
ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2
SZH:31,5 CK:1,5 SÓ: 0,9

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 243
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7
SZH:31,9 CK:0,7 SÓ: 1,5

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:214
ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2
SZH:28,5 CK:0,5 SÓ: 1,5

Piskóta szelet
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:149
ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2
SZH:24,8 CK:20,4 SÓ: 0,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:563
ZS: 22,1 TZS: 7,1 FH: 21,9
SZH:64,2 CK:9,6 SÓ: 2,1

Gyümölcsstea
Sonkás pizza

Allergének:
1,7

EN: 340
ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 13,1
SZH:50,5 CK:13,9 SÓ: 1,3

Bakonyi sertésragu
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 669
ZS: 27,6 TZS: 9,2 FH: 25
SZH:75,3 CK:12,1 SÓ: 0,4

Sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:506
ZS: 17,3 TZS: 2,3 FH: 40
SZH:43,9 CK:3,6 SÓ: 2,9

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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófelek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.05.29.–2023.06.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Gyümölcsstea Fahéjas almás zabkása	Gyümölcsstea Főtt virsli Hot dog kifli Mustár	Gyümölcsstea Bundás kenyér	Tejescávé Fatörzs kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 345 ZS: 5,7 SZH:56,3	EN: 309 ZS: 12,4 SZH: 37,3	EN: 475 ZS: 20,2 SZH: 56,2	EN: 310 ZS: 6,5 SZH: 49	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 1,9 CK: 31,2	TZS: 4,4 CK: 10,3	TZS: 2,5 CK: 8,4	TZS: 3,5 CK: 23,4	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 11,4 SÓ: 0,3	FH: 10,4 SÓ: 2	FH: 14,3 SÓ: 1,3	FH: 10 SÓ: 0,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

TÍZÓRAI

	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 234 ZS: 4 SZH:40	EN: 242 ZS: 3,4 SZH:40,7	EN:326 ZS: 5,4 SZH:53,8	EN:243 ZS: 5,2 SZH:38,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 2,2 CK:8,7	TZS: 2 CK:8	TZS: 2,4 CK:22,5	TZS: 1,5 CK:7,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 7,8 SÓ: 1,3	FH: 10,1 SÓ: 1,1	FH: 10,3 SÓ: 1,3	FH: 7,2 SÓ: 1	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

	ÜNNEPNAP	Gulyásleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 764 ZS: 24,7 SZH:109,3	EN: 613 ZS: 19 SZH:84,5	EN:736 ZS: 16,6 SZH:118,7	EN:549 ZS: 12,6 SZH:79,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 5,1 CK:44,1	TZS: 4,9 CK:20,1	TZS: 4,5 CK:12,8	TZS: 2,4 CK:2,2	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 24,3 SÓ: 0,1	FH: 22 SÓ: 2,7	FH: 26,4 SÓ: 1,4	FH: 21,8 SÓ: 2,5	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 259 ZS: 9,3 SZH:33,5	EN: 249 ZS: 9,6 SZH:30,7	EN:240 ZS: 8,2 SZH:31,8	EN:131 ZS: 4,4 SZH:20,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 0,2 CK:1,7	TZS: 3,5 CK:0,7	TZS: 2,7 CK:0,5	TZS: 3,4 CK:19,1	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 8,6 SÓ: 1,4	FH: 8,2 SÓ: 1,3	FH: 8,2 SÓ: 1,6	FH: 2,1 SÓ: 0	FH: SÓ:	FH: SÓ:

VACSORA

	Rakott burgonya Cékla savanyúság	Rántott csirkemáj Rizibizi Házi vegyes saláta	Limonádé Orosz hússaláta Zsemle			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 584 ZS: 25,6 SZH:48,8	EN: 738 ZS: 18,7 SZH:108,6	EN:747 ZS: 34,5 SZH:76,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 10,5 CK:7,4	TZS: 3,3 CK:8,5	TZS: 9,8 CK:17,5	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 17,9 SÓ: 2,6	FH: 32,8 SÓ: 0,5	FH: 22,5 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást 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 TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon