

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.10.02.–2023.10.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:278 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,5 SZH:39,3 CK:7,9 SÓ: 1,63</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,5 SZH:39,6 CK: 8,2 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 475 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3 SZH: 56,2 CK: 8,4 SÓ: 1,46</p>	<p>Vaniliás tej Margarin Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH: 48,6 CK: 21,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 38,1 CK: 8,1 SÓ: 1,09</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>
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,8 CK:9,4 SÓ: 0,77</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ:1,3</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:237 ZS:3,8 TZS:2 FH:9,5 SZH:39 CK:8,7 SÓ:1,15</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:226 ZS:5 TZS:1,5 FH:7 SZH:35 CK:7,9 SÓ:0,76</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>
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:611 ZS: 17,3 TZS: 4,2 FH: 27 SZH:84 CK:28,1 SÓ: 0,88</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16,8 TZS: 3,2 FH: 24,4 SZH:85,2 CK:12,2 SÓ: 2,11</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 697 ZS: 24,3 TZS: 6,4 FH: 22,2 SZH:96,2 CK:33,6 SÓ: 1,68</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1017 ZS: 32 TZS: 5,1 FH: 24,7 SZH:147,6 CK:15,4 SÓ: 2,58</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:664 ZS: 18,8 TZS: 6,7 FH: 32,3 SZH:87,1 CK:13,9 SÓ: 1,45</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:31,7 CK:2,2 SÓ: 1,93</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 8,5 SZH:32,5 CK:0,8 SÓ: 1,58</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH:31,5 CK:2,5 SÓ: 1,03</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH:20,2 CK:19,1 SÓ: 0,03</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>
VACSORA	<p>Sült kolbász Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:386 ZS: 12 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:57,3 CK:10 SÓ: 0,32</p>	<p>Hétvezér tokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 511 ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 25,1 SZH:52,7 CK:3,5 SÓ: 0,58</p>	<p>Gyümölcsstea Orosz hússaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 738 ZS: 34,5 TZS: 9,8 FH: 22,4 SZH:74 CK:16,8 SÓ: 1,95</p>	<p>Sült csirkecomb Rizibizi Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:553 ZS: 17,1 TZS: 2,5 FH: 42 SZH:58,1 CK:6 SÓ: 2,72</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>	<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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a 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

2023.10.09.–2023.10.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Májkrem Hosszú zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:371 ZS: 10 TZS: 4,3 FH: 17,4 SZH:49,6 CK:9,9 SÓ: 1,93</p>	<p>Tejbedara Fahéjas porcukor Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 8,7 SZH:57,5 CK: 42,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 377 ZS: 15,5 TZS: 2,5 FH: 16,6 SZH: 39,9 CK: 8 SÓ: 1,69</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtcrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH: 41,5 CK: 9,3 SÓ: 1,47</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 235 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,2 SZH: 37,9 CK: 8,2 SÓ: 1,51</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>
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:287 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH:48,2 CK:22,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH:39,6 CK:8,1 SÓ: 0,98</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:39,5 CK:9 SÓ: 1,14</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>
EBÉD	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:685 ZS: 28,6 TZS: 6,6 FH: 26,7 SZH:78,8 CK:9,4 SÓ: 1,91</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradisommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 655 ZS: 20,6 TZS: 5,1 FH: 22,6 SZH:90,8 CK:24,9 SÓ: 2,48</p>	<p>Meggyleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 784 ZS: 26,1 TZS: 4,3 FH: 24,4 SZH:110,7 CK:36,3 SÓ: 1,91</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:595 ZS: 18,9 TZS: 4,2 FH: 32,4 SZH:73,4 CK:1,1 SÓ: 3,54</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:867 ZS: 13,8 TZS: 2 FH: 19,8 SZH:137 CK:44,6 SÓ: 2,27</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,51</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:31,3 CK:0,7 SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK:0,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ: 1,15</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>
VACSORA	<p>Stíriai metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:497 ZS: 12,8 TZS: 6,8 FH: 21,2 SZH:70,7 CK:32,3 SÓ: 0,19</p>	<p>Limonádé Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 453 ZS: 19,5 TZS: 9,5 FH: 14,2 SZH:50,2 CK:13,3 SÓ: 1,49</p>	<p>Rántott sertésszelet Tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 636 ZS: 18,8 TZS: 3,5 FH: 30,7 SZH:80,9 CK:0,7 SÓ: 1,86</p>	<p>Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:522 ZS: 19,5 TZS: 4,6 FH: 26,8 SZH:58,8 CK:6,1 SÓ: 2,43</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>	<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 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 étkezést 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

2023.10.16.–2023.10.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 7,6 SZH:37,2</p> <p>TZS: 4 CK:8,1</p> <p>FH: 9 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Zalakrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 256 ZS: 6,1 SZH:41</p> <p>TZS: 2 CK: 8,1</p> <p>FH: 7,3 SÓ: 1,55</p>	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 285 ZS: 8,8 SZH: 39,4</p> <p>TZS: 3,9 CK: 9,4</p> <p>FH: 10,7 SÓ: 1,38</p>	<p>Tej Briós Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 317 ZS: 7 SZH: 48,9</p> <p>TZS: 3,9 CK: 24,7</p> <p>FH: 10,7 SÓ: 0,56</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 266 ZS: 6,3 SZH: 41,5</p> <p>TZS: 1,1 CK: 8,9</p> <p>FH: 7,3 SÓ: 1,29</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2 SZH:41,4</p> <p>TZS: 4,5 CK:16,6</p> <p>FH: 11,1 SÓ: 0,74</p>	<p>Karamellás tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 3,9 SZH:46,7</p> <p>TZS: 2 CK:21,3</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 8,1 SZH:38,8</p> <p>TZS: 2,9 CK:8,1</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 1,52</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:242 ZS: 4,3 SZH:40</p> <p>TZS: 2,4 CK:8,7</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:249 ZS: 3 SZH:44,6</p> <p>TZS: 1,7 CK:13,3</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:588 ZS: 16,2 SZH:82,9</p> <p>TZS: 4,5 CK:22,5</p> <p>FH: 22,1 SÓ: 2,22</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás mártás Főtt sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 602 ZS: 22,4 SZH:65,8</p> <p>TZS: 6,3 CK:10,9</p> <p>FH: 28,9 SÓ: 1,88</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 711 ZS: 24,8 SZH:94,5</p> <p>TZS: 7,2 CK:21,3</p> <p>FH: 23,8 SÓ: 0,56</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN:899 ZS: 40,6 SZH:100,9</p> <p>TZS: 9,3 CK:10,1</p> <p>FH: 26,4 SÓ: 2,76</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:343 ZS: 8,7 SZH:47,4</p> <p>TZS: 2,8 CK:14</p> <p>FH: 11,1 SÓ: 0,73</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:259 ZS: 9 SZH:34,6</p> <p>TZS: 0 CK:1,7</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 1,53</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 4,7 SZH:32</p> <p>TZS: 1,8 CK:1,2</p> <p>FH: 9,1 SÓ: 1,61</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 7,2 SZH:30,3</p> <p>TZS: 3,8 CK:0,6</p> <p>FH: 9,9 SÓ: 1,09</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:243 ZS: 9,5 SZH:29,8</p> <p>TZS: 3,5 CK:0,7</p> <p>FH: 7,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtos kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:184 ZS: 1,5 SZH:37</p> <p>TZS: 0,8 CK:13,8</p> <p>FH: 4,3 SÓ: 0,55</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Stefánia vagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:535 ZS: 22,5 SZH:57</p> <p>TZS: 7,1 CK:7,3</p> <p>FH: 20,5 SÓ: 2,34</p>	<p>Gyümölcsstea Hamburger</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 631 ZS: 26,7 SZH:75,4</p> <p>TZS: 11 CK:19,7</p> <p>FH: 20 SÓ: 2,73</p>	<p>Búbos sertésszelet Rizibizi Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 25,3 SZH:65,1</p> <p>TZS: 5,9 CK:4,3</p> <p>FH: 31,1 SÓ: 2,08</p>	<p>Pulykapaprikás Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:520 ZS: 15,3 SZH:65,5</p> <p>TZS: 2,9 CK:4,4</p> <p>FH: 28,3 SÓ: 0,42</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójaabj; 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

2023.10.23.–2023.10.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 275 ZS: 8,2 SZH: 40,6 TZS: 2,9 CK: 8,2 FH: 8,3 SÓ: 1,77</p>	<p>Gyümölcs tea Bundás kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 482 ZS: 20,2 SZH: 57,4 TZS: 2,5 CK: 8,4 FH: 14,6 SÓ: 1,47</p>	<p>Gyümölcs tea Májkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 281 ZS: 6,7 SZH: 42,8 TZS: 2,1 CK: 8,7 FH: 10,3 SÓ: 1,63</p>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Hosszú zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 337 ZS: 9,7 SZH: 45,7 TZS: 6,1 CK: 10 FH: 13,2 SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 SZH: 48,8 TZS: 3,5 CK: 23,4 FH: 9,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 4,4 SZH: 40,5 TZS: 1,7 CK: 8,6 FH: 8,9 SÓ: 1,79</p>	<p>Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 3,6 SZH: 40 TZS: 2 CK: 8,6 FH: 7,5 SÓ: 1,24</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 266 ZS: 6,6 SZH: 40,4 TZS: 1,3 CK: 8,9 FH: 7,4 SÓ: 1,11</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: SZH: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 667 ZS: 24,3 SZH: 82,1 TZS: 8,9 CK: 13,7 FH: 25,4 SÓ: 2,23</p>	<p>Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 705 ZS: 26,9 SZH: 80,8 TZS: 7,8 CK: 10 FH: 26 SÓ: 1,61</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 839 ZS: 30,8 SZH: 98,2 TZS: 8,3 CK: 17 FH: 36,8 SÓ: 2,74</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 986 ZS: 13,9 SZH: 143,5 TZS: 3,6 CK: 27,7 FH: 16,9 SÓ: 1,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 9,6 SZH: 28,4 TZS: 5,6 CK: 1,3 FH: 5,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7,7 SZH: 32,9 TZS: 4 CK: 0,5 FH: 9,6 SÓ: 1,54</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,5 SZH: 30,7 TZS: 2,9 CK: 0,7 FH: 8,2 SÓ: 1,39</p>	<p>Nápolyi Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 381 ZS: 11,1 SZH: 64 TZS: 5,4 CK: 54,7 FH: 4,6 SÓ: 0,31</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
VACSORA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Sült hurka Tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 637 ZS: 26,2 SZH: 57,5 TZS: 9,9 CK: 10,4 FH: 24,7 SÓ: 6,1</p>	<p>Túró Tejföl Csusza tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 516 ZS: 18,6 SZH: 61,2 TZS: 9,8 CK: 2,3 FH: 19,9 SÓ: 1,38</p>	<p>Gyümölcs tea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 441 ZS: 19,5 SZH: 47 TZS: 9,5 CK: 10,1 FH: 14,2 SÓ: 1,49</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 TÖBBET!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barátai Magyarországon

# ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.10.30.–2023.11.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

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:

ŐSZI SZÜNET

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:

VACSORA

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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójaab; 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 vizsgálatot 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.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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



**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországon