

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.11.06.–2023.11.12.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|---|---|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81</p> | <p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:40,1 CK: 8,2 SÓ: 1,76</p> | <p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH:10,2 SZH:38,5 CK: 8,3 SÓ: 0,84</p> | <p>Kakaós tej Sajtos kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 278 ZS: 4,7 TZS: 2,7 FH: 9,8 SZH:45,5 CK: 21,9 SÓ: 0,81</p> | <p>Gyümölcsstea Bríós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 197 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 4,3 SZH: 35,9 CK: 11,7 SÓ: 0,35</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>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Tarhonya Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:604 ZS: 25,4 TZS: 5,6 FH: 22,2 SZH:69,7 CK:14,5 SÓ: 0,46</p> | <p>Húsleves Lecsós virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 550 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,7 SZH:63,4 CK: 4 SÓ: 4,35</p> | <p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 684 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,3 CK: 11,2 SÓ: 2,51</p> | <p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 585 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,9 SZH:86,6 CK: 34,9 SÓ: 1,39</p> | <p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 508 ZS: 7,8 TZS: 1,8 FH: 26,6 SZH: 79,2 CK: 7,4 SÓ: 1,96</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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,31</p> | <p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:31,5 CK: 1,5 SÓ: 0,89</p> | <p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,53</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,48</p> | <p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,13</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

Általános iskola alsó tagozat

2023.11.13.–2023.11.19.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|---|---|---|--|---|---|
| TÍZÓRAI | Tejeskávé Margarin Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9 | Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 234 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,9 CK: 9 SÓ: 0,89 | Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,6 CK: 8 SÓ: 0,98 | Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3 | Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD | Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:692 ZS: 22,6 TZS: 6,5 FH: 21,5 SZH:88,6 CK:33,2 SÓ: 1,77 | Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 604 ZS: 19,1 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:82,3 CK: 20 SÓ: 2,33 | Gulyásleves Mákos metélt Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 743 ZS: 23,6 TZS: 5 FH:23,4 SZH:105,8 CK: 45,3 SÓ: 0,27 | Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 666 ZS: 14,9 TZS: 4,3 FH: 24,2 SZH:107,4 CK: 11,4 SÓ: 1,75 | Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 582 ZS: 19 TZS: 3 FH: 20,7 SZH: 73,5 CK: 3 SÓ: 2,42 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11 | Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,69 | Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 169 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,7 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 0,73 | Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,57 | Túró desszert Körte <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 165 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 28,2 CK: 27,1 SÓ: 0,03 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.11.20.–2023.11.26.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|---|--|--|---|--|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52 | Gyümölcsstea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:204 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:3,8 SZH:31,4 CK:8,2 SÓ:0,9 | Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:273 ZS:8,7 TZS:3 FH:8,1 SZH:38,7 CK:7,9 SÓ:1,58 | Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:333 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,3 | Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:266 ZS:6,6 TZS:1,3 FH:7,4 SZH:40,4 CK:8,9 SÓ:1,11 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD | Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:568 ZS:25 TZS:7,5 FH:19,2 SZH:64 CK:1,4 SÓ:0,86 | Pikáns karfiolkremleves Pirított napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:743 ZS:37,3 TZS:10,9 FH:33 SZH:66,9 CK:9,8 SÓ:1,32 | Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:715 ZS:9,8 TZS:3 FH:35 SZH:116,3 CK:35,2 SÓ:1,13 | Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:690 ZS:23,6 TZS:6,5 FH:32,4 SZH:77,6 CK:0,8 SÓ:2,4 | Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:842 ZS:14,3 TZS:2 FH:21 SZH:153,5 CK:34 SÓ:2,29 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:6 SZH:34 CK:1,4 SÓ:1,34 | Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN:211 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:9,3 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ:1,71 | Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:238 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,3 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ:1,13 | Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:244 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8,6 SZH:33,1 CK:0,7 SÓ:1,75 | Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 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

Általános iskola alsó tagozat

2023.11.27.–2023.12.03.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|--|--|---|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:39,2 CK: 8,9 SÓ: 0,88</p> | <p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:9,4 SZH:38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95</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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 251 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 1,03</p> | | |
| EBÉD | <p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:482 ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:50,6 CK:10,9 SÓ: 1,64</p> | <p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 728 ZS: 29,7 TZS: 8 FH: 23,5 SZH:76,9 CK: 12,2 SÓ: 0,73</p> | <p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 15,7 TZS: 5,3 FH:15,3 SZH:84,4 CK: 27,5 SÓ: 3,6</p> | <p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 735 ZS: 29,4 TZS: 8,2 FH: 32 SZH:83,8 CK: 12,4 SÓ: 1,31</p> | <p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 563 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 16,9 SZH: 74,3 CK: 26,7 SÓ: 1,38</p> | | |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:31,9 CK: 0,6 SÓ: 1,67</p> | <p>Libaszír Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 15,3 TZS: 4 FH:5 SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,06</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,52</p> | <p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,55</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. Szezámmag; 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.