

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.01.01.–2024.01.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

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. 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.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

## Nyíregyháza

## Általános iskola diákotthon

2024.01.08.–2024.01.14.

	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 Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 475 ZS: 20,2 SZH:56,2</p> <p>TZS: 2,5 CK: 8,4</p> <p>FH: 14,3 SÓ: 1,46</p>	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 290 ZS: 8,8 SZH: 40,1</p> <p>TZS: 3,9 CK: 9,4</p> <p>FH: 11,1 SÓ: 1,43</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 SZH: 37,7</p> <p>TZS: 3,9 CK: 13,5</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 6,7 SZH: 36,2</p> <p>TZS: 4 CK: 9,5</p> <p>FH: 7,4 SÓ: 1,16</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>Kakaós tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 4 SZH:48,2</p> <p>TZS: 2,1 CK:22,3</p> <p>FH: 10,4 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>Tejfőlés karfiolleves Rozsdás mártás Főtt sertésszelet Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 594 ZS: 19,7 SZH:64,5</p> <p>TZS: 8 CK:10,8</p> <p>FH: 30,2 SÓ: 1,65</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 gyökrémleves 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 Sós-kamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:471 ZS: 9,1 SZH:73,8</p> <p>TZS: 2,8 CK:14,4</p> <p>FH: 14,7 SÓ: 1,58</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,8 SZH:32,9</p> <p>TZS: 1,8 CK:1,2</p> <p>FH: 9,4 SÓ: 1,61</p>	<p>Edami sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,6 SZH:30,3</p> <p>TZS: 5,2 CK:1,6</p> <p>FH: 9,9 SÓ: 1,05</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 Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:171 ZS: 1,5 SZH:33,7</p> <p>TZS: 0,8 CK:10,5</p> <p>FH: 4,3 SÓ: 0,54</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: 595 ZS: 20,9 SZH:65</p> <p>TZS: 6,2 CK:4,3</p> <p>FH: 34,9 SÓ: 2,08</p>	<p>Pulykapaprikás Orsó tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:569 ZS: 15,3 SZH:76,7</p> <p>TZS: 2,9 CK:15,6</p> <p>FH: 28,9 SÓ: 0,43</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. 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 a kiszolgálást 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.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barátai Magyarországon

## Nyíregyháza

## Általános iskola diákotthon

2024.01.15.–2024.01.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7  EN:268 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 9,9 SZH:39,8    CK:7,8    SÓ: 1,51	Tejbedara Fahéjas porcukor Alma  <u>Allergének:</u> 1,7  EN: 312 ZS: 3,5    TZS: 2,1    FH: 8,7 SZH:57,5    CK:42,8    SÓ: 0,4	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10  EN: 320 ZS: 10,4    TZS: 3,1    FH: 10,7 SZH: 42,8    CK: 9,8    SÓ: 2,52	Gyümölcsstea Kenőmájás Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6,10  EN: 274 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,4 SZH: 37,8    CK: 8,1    SÓ: 1,16	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: 1,19	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
TÍZÓRAI	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: 1,37	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7  EN: 244 ZS: 6,2    TZS: 2,4    FH: 8,9 SZH:37,8    CK:9,1    SÓ: 1,35	Tejeskávé Fatórzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7  EN: 309 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:48,8    CK:23,4    SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7  EN:227 ZS: 4    TZS: 2,3    FH: 5,5 SZH:40,6    CK:9,3    SÓ: 1,47	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>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Csemegeborka Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12  EN:669 ZS: 26,8    TZS: 7,8    FH: 25,6 SZH:72,7    CK:5,4    SÓ: 2,58	Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,7,9  EN: 667 ZS: 24,3    TZS: 8,9    FH: 25,4 SZH:82,1    CK:13,7    SÓ: 2,23	Gyümölcsleves Párizsi csirkemell Rizibizi Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12  EN: 1107 ZS: 51,1    TZS: 6,4    FH: 38,5 SZH:121,4    CK:35,2    SÓ: 0,91	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12  EN:790 ZS: 30,8    TZS: 8,3    FH: 36,1 SZH:87    CK:5,8    SÓ: 2,73	Tejfölös burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12  EN:606 ZS: 14,9    TZS: 4,3    FH: 17 SZH:94,2    CK:56,2    SÓ: 0,62	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7  EN:227 ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 5,4 SZH:28,4    CK:1,3    SÓ: 1,05	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7  EN: 243 ZS: 8    TZS: 4,2    FH: 9,5 SZH:31,4    CK:0,5    SÓ: 1,37	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1  EN: 239 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH: 8,1 SZH:31,6    CK:0,5    SÓ: 1,53	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1  EN:239 ZS: 8,5    TZS: 2,9    FH: 8,2 SZH:30,7    CK:0,7    SÓ: 1,39	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7  EN:273 ZS: 4,9    TZS: 2,9    FH: 8,5 SZH:47,5    CK:19,1    SÓ: 0,68	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
VACSORA	Rántott gomba Sárgarépas rizs Remoulade mártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12  EN:657 ZS: 29,7    TZS: 4,8    FH: 14 SZH:80,7    CK:6,3    SÓ: 1,73	Sült hurka Tört burgonya Párolt káposzta  <u>Allergének:</u> 12  EN: 637 ZS: 26,2    TZS: 9,9    FH: 24,7 SZH:57,5    CK:10,4    SÓ: 6,1	Túrós csusza Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7  EN: 561 ZS: 18,6    TZS: 9,8    FH: 20,6 SZH:71    CK:12,1    SÓ: 1,38	Gyümölcsstea Langalló  <u>Allergének:</u> 1,7  EN:441 ZS: 19,5    TZS: 9,5    FH: 14,2 SZH:47    CK:10,1    SÓ: 1,49	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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! Kiszárazást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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 MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barátai Magyarországon

## Nyíregyháza

## Általános iskola diákotthon

2024.01.22.–2024.01.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcs tea Tojásrántotta Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:384 ZS: 15,6 TZS: 2,5 FH: 16,9 SZH:41,1 CK:8 SÓ: 1,69</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,6 CK:8,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcs tea Melegszendvics Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 290 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 11,1 SZH: 40,1 CK: 9,4 SÓ: 1,43</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 264 ZS: 8,3 TZS: 3,5 FH: 8,5 SZH: 38,4 CK: 9,3 SÓ: 1,21</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Búzakorpás diákrúd Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 392 ZS: 13,8 TZS: 8,1 FH: 12,2 SZH: 51 CK: 23,5 SÓ: 1,42</p>		
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:42,9 CK:12,3 SÓ: 0,69</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:49,2 CK:30,7 SÓ: 0,47</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH:39,4 CK:7,9 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:703 ZS: 17,2 TZS: 3,9 FH: 25,9 SZH:105,5 CK:23,7 SÓ: 2,24</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 651 ZS: 24,9 TZS: 5,3 FH: 23,3 SZH:80,4 CK:9,1 SÓ: 2,47</p>	<p>Tojásleves Szabolcsi töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 677 ZS: 24 TZS: 6,3 FH: 30,4 SZH:79,7 CK:32,7 SÓ: 7,51</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:683 ZS: 27,1 TZS: 7,8 FH: 25 SZH:79,6 CK:23,7 SÓ: 1,51</p>	<p>Hamisgulyás Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:858 ZS: 40,8 TZS: 11 FH: 20,3 SZH:97,6 CK:10,7 SÓ: 1,64</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:48,7 CK:0,5 SÓ: 1,54</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ: 1,14</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,2 SZH:32,9 CK:0,5 SÓ: 1,88</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:258 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,6 CK:0,5 SÓ: 1,57</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:378 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 5,9 SZH:80,4 CK:73,4 SÓ: 0,49</p>		
VACSORA	<p>Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:456 ZS: 18,4 TZS: 6,9 FH: 23,3 SZH:48,7 CK:7,4 SÓ: 0,99</p>	<p>Currys csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 535 ZS: 14,6 TZS: 3,1 FH: 25,8 SZH:62,4 CK:1,3 SÓ: 0,46</p>	<p>Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 707 ZS: 15,2 TZS: 5,6 FH: 17,2 SZH:117,6 CK:30,1 SÓ: 2,26</p>	<p>Óvári sertésszelet Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:646 ZS: 23,3 TZS: 7,7 FH: 36 SZH:71,7 CK:11,4 SÓ: 1,42</p>			

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. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2024.01.29.–2024.02.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:268 ZS: 10,3 SZH:34,9 TZS: 3,7 CK:8,5 FH: 8,1 SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,5 SZH:39,6 TZS: 2 CK: 8,2 FH: 10,5 SÓ: 0,79</p>	<p>Tej Csokis gabonagyő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 SZH: 41,6 TZS: 2,1 CK: 23,6 FH: 8,2 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Májkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 290 ZS: 6,8 SZH: 45,1 TZS: 2,1 CK: 8,5 FH: 10,4 SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 6,7 SZH: 35,9 TZS: 4 CK: 9,5 FH: 7,4 SÓ: 1,21</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>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 SZH:35,8 TZS: 2,6 CK:10,1 FH: 10,1 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 8,1 SZH:40,1 TZS: 2,9 CK:8,2 FH: 8 SÓ: 1,76</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 SZH:38,5 TZS: 1,7 CK:8,3 FH: 10,2 SÓ: 0,84</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:319 ZS: 7,1 SZH:50,1 TZS: 4 CK:25,5 FH: 10,4 SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:256 ZS: 6 SZH:40,6 TZS: 1 CK:9 FH: 6,7 SÓ: 1,32</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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:673 ZS: 29,5 SZH:74 TZS: 6,7 CK:13,4 FH: 25,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Húsleves Sült virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 485 ZS: 19,5 SZH:54,6 TZS: 5,3 CK:0,6 FH: 19 SÓ: 3,59</p>	<p>Csirkereguleves Morzsás nudli Gyümölcsötlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 692 ZS: 9 SZH:100,2 TZS: 0,9 CK:12,8 FH: 26,5 SÓ: 2,52</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Párolt mexikói zöldségköret</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:616 ZS: 14,7 SZH:83,2 TZS: 3,4 CK:33,2 FH: 36,9 SÓ: 1,39</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:724 ZS: 14,9 SZH:109,4 TZS: 6 CK:18,8 FH: 33,5 SÓ: 2,34</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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 10,2 SZH:34,3 TZS: 5,3 CK:1,3 FH: 6,3 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 SZH:31,5 TZS: 2,2 CK:1,5 FH: 8,2 SÓ: 0,89</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 SZH:31,9 TZS: 2,9 CK:0,7 FH: 8,7 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 SZH:28,5 TZS: 2,5 CK:0,5 FH: 7,2 SÓ: 1,48</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS: 5,4 SZH:32,4 TZS: 3,1 CK:7 FH: 8,8 SÓ: 0,53</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>Sertésfásírt Tőkfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:516 ZS: 17 SZH:66,1 TZS: 5,9 CK:9,1 FH: 20,3 SÓ: 2,49</p>	<p>Gyümölcsstea Sonkás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 9,2 SZH:50,6 TZS: 4 CK:13,8 FH: 13,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Rántott sertésszelet Pritaminos rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 707 ZS: 19,4 SZH:97,5 TZS: 4,4 CK:10,1 FH: 32,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:473 ZS: 14 SZH:43,3 TZS: 1,9 CK:3,6 FH: 39,9 SÓ: 2,63</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. 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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