

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2024.01.29.–2024.02.04.

| | 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: 246 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH:34,8 CK: 8,2 SÓ: 1,59</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 Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH:50,1 CK: 25,5 SÓ: 0,62</p> | <p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,3 CK: 8,9 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> |
| EBÉD | <p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:591 ZS: 25,4 TZS: 5,6 FH: 21,8 SZH:67 CK:13 SÓ: 0,43</p> | <p>Húsleves Sült virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 362 ZS: 13,8 TZS: 3,6 FH: 14,2 SZH:42,6 CK: 0,5 SÓ: 2,76</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 Párolt rizs Párolt mexikói zöldségekret</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 553 ZS: 13,1 TZS: 3 FH: 32,8 SZH:75,1 CK: 31 SÓ: 1,24</p> | <p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 645 ZS: 14,3 TZS: 5,9 FH: 28,7 SZH: 96,3 CK: 17,7 SÓ: 2,01</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:237 ZS: 10,1 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ: 1,17</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: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:8 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</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>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,53</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2024.02.05.–2024.02.11.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|---|--|--|---------|----------|
| TÍZÓRAI | Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS:18,5 TZS:10,5 FH:11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ:0,82 | Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS:4,1 TZS:2,3 FH:5,8 SZH:39,5 CK:9,6 SÓ:1,1 | Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86 | Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:299 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ:1,13 | Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,5 SZH:34,5 CK:7,9 SÓ:0,84 | | |
| EBÉD | Eperkrémleves Hentes sertéstokány Bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:695 ZS:23,5 TZS:7,1 FH:23,2 SZH:85,4 CK:29,7 SÓ:1,08 | Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:552 ZS:18,9 TZS:4,9 FH:20,2 SZH:72,1 CK:19,9 SÓ:2,05 | Gulyásleves Mákos metélt Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:731 ZS:23,6 TZS:5 FH:23,2 SZH:103,2 CK:42,7 SÓ:0,26 | Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:757 ZS:27,6 TZS:7,5 FH:23,8 SZH:98,4 CK:7 SÓ:1,62 | Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:601 ZS:18,9 TZS:3,4 FH:20 SZH:80 CK:2,3 SÓ:2,47 | | |
| 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:224 ZS:9,4 TZS:3,5 FH:7,1 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,52 | Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:235 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,3 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,13 | Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,33 | Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,6 SZH:37,7 CK:11,9 SÓ:1,16 | | |

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. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2024.02.12.–2024.02.18.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|--|---|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p> | <p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:189 ZS:3,1 TZS:0,4 FH:4 SZH:34,5 CK:8,1 SÓ:1</p> | <p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:8,7 SZH:41,9 CK:14,7 SÓ:0,88</p> | <p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:374 ZS:12,7 TZS:7,8 FH:9,5 SZH:52,3 CK:26,1 SÓ:1,05</p> | <p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:240 ZS:6,5 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,3 CK:8,8 SÓ:0,97</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>Daragaluska leves Csikós sertéscomb Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:612 ZS:25 TZS:7,5 FH:19,8 SZH:73,8 CK:11,2 SÓ:0,87</p> | <p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitamin saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:730 ZS:10,3 TZS:3,4 FH:35,2 SZH:118,6 CK:38,2 SÓ:1,14</p> | <p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:738 ZS:37,3 TZS:10,9 FH:32,7 SZH:66,1 CK:9,8 SÓ:1,32</p> | <p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:639 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:31 SZH:67,4 CK:0,7 SÓ:2,12</p> | <p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:797 ZS:14,3 TZS:2 FH:20,3 SZH:143,7 CK:24,2 SÓ:2,29</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:230 ZS:9,7 TZS:5,6 FH:5,3 SZH:28,9 CK:1,3 SÓ:1,2</p> | <p>Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:204 ZS:4,3 TZS:1,2 FH:9,2 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,51</p> | <p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,4 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,04</p> | <p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:0,6 SÓ:1,58</p> | <p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:219 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:4,5 SZH:33,8 CK:10,6 SÓ:0,9</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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2024.02.19.–2024.02.25.

| | 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:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</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 Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,7 CK: 28,2 SÓ: 0,64</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 34,2 CK: 7,9 SÓ: 0,89</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>Zöldségleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:506 ZS: 23,1 TZS: 5,2 FH: 18,9 SZH:53,4 CK:13,9 SÓ: 1,87</p> | <p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 743 ZS: 29,7 TZS: 8 FH: 22,9 SZH:81,1 CK: 17,7 SÓ: 0,7</p> | <p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 514 ZS: 15,5 TZS: 5,2 FH:13,9 SZH:74,2 CK: 27,4 SÓ: 3,32</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: 688 ZS: 23,7 TZS: 7,9 FH: 33,5 SZH:82,8 CK: 12,4 SÓ: 1,29</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> | <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>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: 207 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 6,8 SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,53</p> | <p>Libaszír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,2 TZS: 4 FH:4,2 SZH:36,2 CK: 10,2 SÓ: 0,86</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,38</p> | <p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</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 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételen 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

2024.02.26.–2024.03.03.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|--|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,55</p> | <p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,3 SZH:37,9 CK: 9,3 SÓ: 1,29</p> | <p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH:8 SZH:40,4 CK: 13,2 SÓ: 0,88</p> | <p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:50,5 CK: 30,7 SÓ: 0,48</p> | <p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,4 SZH: 35,3 CK: 8,9 SÓ: 1</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>Csontleves Natúr sertés szelet Sós-kamartás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:557 ZS: 15,1 TZS: 6,2 FH: 27,7 SZH:72,2 CK:19,8 SÓ: 1,75</p> | <p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 20,3 SZH:86,6 CK: 27,8 SÓ: 1,81</p> | <p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 427 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH:18,4 SZH:47,2 CK: 4 SÓ: 1,58</p> | <p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 695 ZS: 23,3 TZS: 7,7 FH: 36,1 SZH:81 CK: 20,1 SÓ: 1,17</p> | <p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 629 ZS: 18 TZS: 6,4 FH: 27,5 SZH: 83,1 CK: 5,5 SÓ: 0,87</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 Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:31,6 CK:1,6 SÓ: 1,1</p> | <p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,23</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,33</p> | <p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 8,6 TZS: 3 FH: 7,6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,45</p> | <p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 PÉTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.