

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:554 ZS: 15,1 TZS: 6,2 FH: 27,6 SZH:71,6 CK:19,8 SÓ: 1,74</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: 424 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH:18,3 SZH:46,7 CK: 4 SÓ: 1,57</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 hosszúmetélt 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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2024.03.04.–2024.03.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 3,3 TZS: 2 FH: 9,8 SZH:36,1 CK: 7,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 33,7 CK: 7,8 SÓ: 1,23</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>Tejfőlés zöldbableves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:607 ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH: 23,4 SZH:63,6 CK:11,3 SÓ: 0,69</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 527 ZS: 20,8 TZS: 6,4 FH: 19,9 SZH:60 CK: 9,1 SÓ: 1,97</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 890 ZS: 15,9 TZS: 2,5 FH:28,5 SZH:129,5 CK: 48,9 SÓ: 2,52</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 762 ZS: 35,1 TZS: 6,2 FH: 21,8 SZH:84 CK: 16 SÓ: 2,17</p>	<p>Meggyleves Zöldséges sajtos fasírt Barnamártás Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 12,3 TZS: 5,6 FH: 14,2 SZH: 100 CK: 42,7 SÓ: 2,71</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 zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:227 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Császárszemesle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 258 ZS: 12 TZS: 4,9 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 1,7 SÓ: 1,27</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:7,5 SZH:29,7 CK: 1,3 SÓ: 1,14</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:28,8 CK: 1,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 305 ZS: 1,1 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH: 68 CK: 63,7 SÓ: 1,06</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 keresztzennyöződés 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. 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

2024.03.11.–2024.03.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9 SZH:39,6 CK: 12 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 212 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH:8,2 SZH:34,1 CK: 7,9 SÓ: 1,71</p>	<p>Kakaós tej Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 4,7 TZS: 2,7 FH: 10,7 SZH:48,8 CK: 22,5 SÓ: 0,97</p>			
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:477 ZS: 18 TZS: 4,7 FH: 19 SZH:55,2 CK:1,7 SÓ: 1,05</p>	<p>Lebbencsleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 606 ZS: 28,9 TZS: 8,9 FH: 23 SZH:57,3 CK: 3,4 SÓ: 1,15</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Bulgur Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 847 ZS: 16,6 TZS: 2 FH:37,8 SZH:124,8 CK: 26,3 SÓ: 1,52</p>	<p>Bableves Reszelt sajt Tejföl Spagetti Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 706 ZS: 25,6 TZS: 10,5 FH: 27,1 SZH:84,2 CK: 17,4 SÓ: 1,1</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		
UZSONNA	<p>Libazsír 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>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,48</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH:8,8 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:27 CK: 0,6 SÓ: 1,43</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást 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

2024.03.18.–2024.03.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK:8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK: 26 SÓ: 1,13</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: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:33,9 CK: 8,6 SÓ: 1,01</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 Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:508 ZS: 10,9 TZS: 3,7 FH: 25,6 SZH:73,3 CK:22,5 SÓ: 0,84</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16,1 TZS: 2,8 FH: 22,2 SZH:88,9 CK: 28,8 SÓ: 1,83</p>	<p>Narancslé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 549 ZS: 19,7 TZS: 5 FH:17,5 SZH:71,6 CK: 3,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 800 ZS: 23,1 TZS: 5,7 FH: 22,5 SZH:121,2 CK: 21,7 SÓ: 3,22</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 625 ZS: 20,2 TZS: 6,4 FH: 27,5 SZH: 77,2 CK: 11,8 SÓ: 1,21</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 Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,26</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: 222 ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH:7,7 SZH:27,4 CK: 0,8 SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóuborka</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>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

2024.03.25.–2024.03.31.

	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:0,45</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 273 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:38,7 CK: 8,1 SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH:9,1 SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 0,84</p>					
EBÉD	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Pirított zsemlekocka Borsos sertéstokány Szarvacská tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:606 ZS:22,4 TZS:7,1 FH:24,4 SZH:75,1 CK:9,4 SÓ:2</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 548 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 19,9 SZH:71,3 CK: 19,9 SÓ: 2,04</p>	<p>Almás szilvakrémleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 837 ZS: 31,3 TZS: 8,3 FH:24,5 SZH:112,1 CK: 42 SÓ: 1,84</p>	TAVASZI SZÜNET				
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS:9,6 TZS:5,6 FH:5,5 SZH:36,3 CK:11,1 SÓ:1,16</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,6 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Vajas pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 210 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH:4,9 SZH:38,9 CK: 13,8 SÓ: 0,36</p>					

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfű; 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.