

## Nyíregyháza

## Általános iskola diákotthon

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Bundás kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:482 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,6 SZH:57,4 CK:8,4 SÓ: 1,47</p>	<p>Gyümölcsstea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 350 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,3 SZH:57,4 CK: 34,3 SÓ: 0,42</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH: 39,8 CK: 9,8 SÓ: 1,13</p>	<p>Tejescávé 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
TÍZÓRAI	<p>Tejescávé Margarin Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH:5,9 SZH:40 CK: 10,1 SÓ:1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:218 ZS:4,8 TZS:1,4 FH:6,4 SZH:34 CK:7,9 SÓ:1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS:3,5 TZS:1,9 FH:10 SZH:35,9 CK:9,7 SÓ:0,81</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstopkány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FH: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01</p>	<p>Brokkollikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 719 ZS: 25 TZS: 4,4 FH: 23,8 SZH:97,1 CK:17 SÓ: 2,4</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:778 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 23,2 SZH:115,2 CK:37,9 SÓ: 0,27</p>	<p>Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:592 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 19,7 SZH:79,6 CK:3,4 SÓ: 2,47</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK:0,5 SÓ: 1,37</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ: 1,33</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
VACSORA	<p>Rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:559 ZS: 25,6 TZS: 10,5 FH: 17,7 SZH:48,8 CK:7,4 SÓ: 2,69</p>	<p>Milánói húsos ragu Makaróni tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 605 ZS: 28,7 TZS: 10 FH: 29,3 SZH:56,5 CK:10,5 SÓ: 0,95</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Rántott csirkemáj Rizibizi Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:717 ZS: 16,9 TZS: 3,2 FH: 35,6 SZH:104,7 CK:5,2 SÓ: 0,99</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.05.06.–2024.05.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Májkrém  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Gyümölcsstea  
Tojásrántotta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Tej  
Fahéjas gabonapehely

Gyümölcsstea  
Melegszendvics  
Zöldpaprika

Gyümölcsstea  
Sajtszelet  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:

Allergének:

EN:263  
ZS: 6,6 TZS: 2,1 FH: 9,7  
SZH:39,6 CK:8,4 SÓ: 1,88

EN: 359  
ZS: 15,7 TZS: 2,6 FH: 16,3  
SZH:34,9 CK: 7,9 SÓ: 1,37

EN: 254  
ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8  
SZH: 42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,48

EN: 294  
ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 11,2  
SZH: 40,8 CK: 9,9 SÓ: 1,38

EN: 262  
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9  
SZH: 37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,14

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej  
Kakaós csiga

Gyümölcsstea  
Áfonyás túrókrém  
Zsemle

Gyümölcsstea  
Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej  
Méz  
Teavaj  
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

EN:328  
ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8  
SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66

EN: 252  
ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5  
SZH:45,2 CK:16 SÓ: 0,66

EN: 224  
ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,2  
SZH:34,1 CK:8,5 SÓ: 0,97

EN:374  
ZS: 12,7 TZS: 7,8 FH: 9,5  
SZH:52,3 CK:26,1 SÓ: 1,05

EN:228  
ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7  
SZH:35,9 CK:9,3 SÓ: 1,01

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves  
Hentes sertéstopkány  
Párolt rizs  
Alma

Pikáns karfiolkrémleves  
Színes levesgyöngy  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Görög gyümölcsleves  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vitaminaláta

Tavaszi leves  
Sertésfasírt  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Lebbencsleves  
Szilvatöltelikes gombóc  
Porcukor szórat  
Vaníliás tejföl

Allergének:

Allergének:

EN:692  
ZS: 28,7 TZS: 8,3 FH: 25,2  
SZH:81,3 CK:13,3 SÓ: 1,69

EN: 758  
ZS: 35,3 TZS: 11,9 FH: 34  
SZH:74,4 CK:12,8 SÓ: 1,15

EN: 805  
ZS: 11,5 TZS: 3,8 FH: 39,4  
SZH:130,1 CK:40,2 SÓ: 1,31

EN:637  
ZS: 23,4 TZS: 6,4 FH: 30,7  
SZH:67,1 CK:1,8 SÓ: 2,11

EN:910  
ZS: 23,9 TZS: 5,5 FH: 19,6  
SZH:161,1 CK:40,6 SÓ: 2,05

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Sajtszelet  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Sajtos pogácsa  
Banán

Allergének:

Allergének:

EN:196  
ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 7,3  
SZH:30,1 CK:2,1 SÓ: 1,23

EN: 185  
ZS: 4,4 TZS: 1,4 FH: 8,6  
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ: 1,57

EN: 236  
ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10  
SZH:31,2 CK:1,2 SÓ: 1,09

EN:230  
ZS: 7 TZS: 2,4 FH: 8,9  
SZH:31 CK:0,8 SÓ: 1,38

EN:376  
ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 6  
SZH:70,9 CK:17,2 SÓ: 1,41

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Pásztortarhonya  
Kovászos uborka

Rakott zöldbab  
Félbarna kenyér

Rántott sajt  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Sertésbrassói  
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:551  
ZS: 22,7 TZS: 6,7 FH: 23,3  
SZH:58,8 CK:5,2 SÓ: 2,15

EN: 485  
ZS: 24,6 TZS: 7,3 FH: 20  
SZH:44,2 CK:3,2 SÓ: 0,67

EN: 672  
ZS: 30,9 TZS: 9,6 FH: 19,8  
SZH:78,8 CK:10,5 SÓ: 2,5

EN:696  
ZS: 29,6 TZS: 9,3 FH: 24  
SZH:74,7 CK:14,4 SÓ: 1,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 étlapváltoztatásról 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

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:257 ZS: 10,2    TZS: 5,6    FH: 9,3 SZH:28,5    CK:11,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 290 ZS: 8,9    TZS: 3,9    FH: 9,7 SZH:41    CK: 12,4    SÓ: 2,32</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 6,9 SZH: 33,7    CK: 7,9    SÓ: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 7,7    TZS: 4    FH: 9,4 SZH: 38,6    CK: 8,7    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 4    TZS: 2,1    FH: 10 SZH: 35,9    CK: 9,9    SÓ: 0,64</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>
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: 251 ZS: 5    TZS: 2,4    FH: 8,1 SZH:40,9    CK:10,2    SÓ: 1,1</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:38,2    CK:8,9    SÓ: 0,91</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:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:604 ZS: 27,6    TZS: 7,9    FH: 21,3 SZH:63,5    CK:25,9    SÓ: 1,74</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 749 ZS: 33,6    TZS: 9,6    FH: 25 SZH:75,6    CK:15    SÓ: 1,83</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 615 ZS: 17,6    TZS: 7,5    FH: 17,5 SZH:89,8    CK:36,2    SÓ: 2,92</p>	<p>Édes gyökrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:747 ZS: 25,7    TZS: 8,5    FH: 36,6 SZH:89,6    CK:16,2    SÓ: 1,44</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:648 ZS: 24,4    TZS: 8,6    FH: 20 SZH:84,3    CK:28,7    SÓ: 1,19</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Búzakorpás diákrúd Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:247 ZS: 10,2    TZS: 0,8    FH: 8,9 SZH:29,2    CK:1,3    SÓ: 1,21</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,2    TZS: 3,4    FH: 7,7 SZH:26,2    CK:0,5    SÓ: 1,38</p>	<p>Libaszíró 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:228 ZS: 9,1    TZS: 3,3    FH: 7,5 SZH:27,2    CK:1,1    SÓ: 1,29</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:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>
VACSORA	<p>Borzas csirkemell Petrezselymes rizs Sajt szórát Tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1052 ZS: 63,1    TZS: 14    FH: 39,4 SZH:79,8    CK:2,4    SÓ: 1,14</p>	<p>Piskóta kocka Csokoládés öntet Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 621 ZS: 8,5    TZS: 2,2    FH: 15,6 SZH:116,6    CK:62,2    SÓ: 0,78</p>	<p>Sertéspörkölt Galuska Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 23,6    TZS: 6,3    FH: 23,9 SZH:68,2    CK:5    SÓ: 1,59</p>	<p>Sertésvagdalt Majonézes burgonyasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:594 ZS: 31,5    TZS: 9,9    FH: 19,2 SZH:54,1    CK:10,3    SÓ: 1,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH: ZS:    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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az éttelek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 éttelek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.05.20.–2024.05.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

		Tej Májkrém Kifli	Gyümölcsstea Bundás kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Körözött Hosszú zsemle Retek	Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	
EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 334 ZS: 10,1 SZH: 40,9 TZS: 4,2 CK: 11 FH: 15,8 SÓ: 1,77	EN: 484 ZS: 20,2 SZH: 57,6 TZS: 2,5 CK: 8,9 FH: 14,7 SÓ: 1,47	EN: 257 ZS: 3,5 SZH: 44,3 TZS: 2,1 CK: 8,9 FH: 11,7 SÓ: 0,86	EN: 246 ZS: 7,6 SZH: 34,4 TZS: 4 CK: 7,8 FH: 8,6 SÓ: 1,34	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

TÍZÓRAI

		Tej Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	
EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 265 ZS: 6,5 SZH: 37,7 TZS: 3,5 CK: 13,4 FH: 9,9 SÓ: 0,62	EN: 240 ZS: 2,6 SZH: 43,6 TZS: 1,4 CK: 14,4 FH: 8,7 SÓ: 0,65	EN: 358 ZS: 11,5 SZH: 52,6 TZS: 6,3 CK: 32,7 FH: 8,1 SÓ: 0,52	EN: 224 ZS: 4,5 SZH: 35,9 TZS: 0,9 CK: 9,4 FH: 6,5 SÓ: 1,04	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

	<b>ÜNNEPNAP</b>	Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka	Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi Körte	Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>	
EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 723 ZS: 28 SZH: 92,2 TZS: 8,6 CK: 32,1 FH: 23,3 SÓ: 1,92	EN: 467 ZS: 19,7 SZH: 54 TZS: 5,8 CK: 4,6 FH: 16,4 SÓ: 1,77	EN: 792 ZS: 26,4 SZH: 92,8 TZS: 9,2 CK: 13,1 FH: 42,7 SÓ: 1,55	EN: 651 ZS: 19,3 SZH: 88,1 TZS: 6,8 CK: 8 FH: 29,3 SÓ: 0,82	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

		Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél	Kockasajt Kifli Alma		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	
EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 219 ZS: 7,7 SZH: 27,3 TZS: 4,2 CK: 0,4 FH: 8,8 SÓ: 1,13	EN: 213 ZS: 7,8 SZH: 27,4 TZS: 2,6 CK: 0,4 FH: 7,3 SÓ: 1,54	EN: 224 ZS: 8,9 SZH: 26,5 TZS: 3,3 CK: 0,4 FH: 7,9 SÓ: 1,39	EN: 246 ZS: 6,6 SZH: 37,7 TZS: 4 CK: 11,9 FH: 7,6 SÓ: 1,16	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

VACSORA

		Carbonara szósz Spagetti Mandarin	Gyümölcsstea Hamburger	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamádé			
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u>		
EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 649 ZS: 32 SZH: 64 TZS: 12,3 CK: 15,6 FH: 22,3 SÓ: 2,33	EN: 630 ZS: 26,7 SZH: 75,4 TZS: 11 CK: 19,6 FH: 19,9 SÓ: 2,74	EN: 651 ZS: 37,5 SZH: 40,3 TZS: 4,5 CK: 0,8 FH: 31,1 SÓ: 2,28	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	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. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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 (telítettség; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt étel 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

2024.05.27.–2024.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:229 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 6,1 SZH:39,7 CK:9,6 SÓ: 1,14</p>	<p>Gyümölcs tea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 350 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,3 SZH:57,4 CK:34,3 SÓ: 0,42</p>	<p>Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 275 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,5 SZH: 38,6 CK: 8,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Gyümölcs tea Melegszendvics Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 289 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 11 SZH: 39,9 CK: 9,4 SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 9,5 SZH: 35,1 CK: 9,2 SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
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>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH:36 CK:9,2 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:37,3 CK:8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:297 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,3 CK:21,6 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:699 ZS: 31,4 TZS: 8,3 FH: 27,4 SZH:74,8 CK:15,7 SÓ: 0,79</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Karálbébfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 532 ZS: 23,9 TZS: 5,7 FH: 20,8 SZH:55,1 CK:7 SÓ: 2,18</p>	<p>Csirkereguleves Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 410 ZS: 7,1 TZS: 3,1 FH: 23,6 SZH:58 CK:33,2 SÓ: 0,98</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN:732 ZS: 28,5 TZS: 4,1 FH: 26,2 SZH:90,6 CK:13,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN:626 ZS: 21,1 TZS: 5,5 FH: 18,7 SZH:84,3 CK:32,8 SÓ: 3,03</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH:29,9 CK:0,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 5,1 TZS: 2,6 FH: 7,5 SZH:30,3 CK:2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH:29 CK:1,5 SÓ: 1,49</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:32,1 SÓ: 1,06</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
VACSORA	<p>Párizsi sertészelet Petrezselymes rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:1004 ZS: 57,5 TZS: 8,7 FH: 32 SZH:87,9 CK:4,8 SÓ: 1,88</p>	<p>Gyümölcs tea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 423 ZS: 19,5 TZS: 9,5 FH: 14 SZH:47 CK:10,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 696 ZS: 29,6 TZS: 9,3 FH: 24 SZH:74,7 CK:14,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Milánói ragu Makaróni tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:540 ZS: 20,1 TZS: 7,1 FH: 27,8 SZH:61 CK:14,9 SÓ: 2,76</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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! Kiszolgáltatást 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 MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barátai Magyarországon