

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Túrós bukta  
Szőlő

Gyümölcsstea  
Melegszendvics

Gyümölcsstea  
Tojásrántotta  
Hosszú zsemle  
Kígyóborka

Karamellás tej  
Kifli

Tea  
Sajtszelet  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Paradicsom

Allergének:

Allergének:

EN:345  
ZS: 7,2  
SZH:54,7  
TZS: 4,1  
CK:34,5  
FH: 10,5  
SÓ: 0,57

EN: 282  
ZS: 8,2  
SZH:39,4  
TZS: 3,5  
CK: 9,3  
FH: 11,3  
SÓ: 1,32

EN: 391  
ZS: 15,8  
SZH: 42,9  
TZS: 2,8  
CK: 7,5  
FH: 17,8  
SÓ: 1,4

EN: 277  
ZS: 3,9  
SZH: 46,7  
TZS: 2  
CK: 21,3  
FH: 10,1  
SÓ: 0,79

EN: 239  
ZS: 7,2  
SZH: 33,9  
TZS: 3,8  
CK: 7,7  
FH: 9,2  
SÓ: 1,07

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea  
Pizzás csiga

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Tejeskávé  
Kuglóf

Gyümölcsstea  
Majonézos tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

EN:187  
ZS: 7,2  
SZH:26,7  
TZS: 3,8  
CK:9,3  
FH: 3,5  
SÓ: 0,7

EN: 292  
ZS: 5,6  
SZH:51,4  
TZS: 2,8  
CK: 26,4  
FH:10,4  
SÓ:0,93

EN: 347  
ZS:7,6  
SZH:55,7  
TZS:4,3  
CK: 28,2  
FH:10,4  
SÓ:0,64

EN:211  
ZS:3,2  
SZH:34,5  
TZS:0,4  
CK:8,7  
FH:9,4  
SÓ:0,99

EN:227  
ZS:5,1  
SZH:34,5  
TZS:1,5  
CK:8,4  
FH:6,9  
SÓ:0,86

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szilva

Babgulyás  
Túrós derelye  
Porcukor szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldséglevés  
Főtt sertészelet  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara

Fokhagyma krémléves  
Leves gyöngy  
Rántott karfiol  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás

Allergének:

Allergének:

EN:628  
ZS: 23,9  
SZH:75,8  
TZS: 7,9  
CK:31,6  
FH: 25,9  
SÓ: 0,62

EN: 620  
ZS: 16,7  
SZH:86,5  
TZS: 2,9  
CK:27,1  
FH: 23,3  
SÓ: 1,64

EN: 1027  
ZS: 20,1  
SZH:171,5  
TZS: 4,5  
CK:32,1  
FH: 35,2  
SÓ: 3,05

EN:536  
ZS: 16,7  
SZH:68,7  
TZS: 8,7  
CK:23  
FH: 22,5  
SÓ: 0,79

EN:823  
ZS: 31,2  
SZH:113,4  
TZS: 7,9  
CK:9,9  
FH: 18,6  
SÓ: 1,82

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paradicsom

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Vajkrém napraforgómaggal  
Császárzsemle  
Kígyóborka

Mese fit Detki keksz  
Alma

Allergének:

Allergének:

EN:226  
ZS: 9,2  
SZH:26,3  
TZS: 0,2  
CK:0,4  
FH: 7,8  
SÓ: 1,26

EN: 228  
ZS: 9  
SZH:28  
TZS: 3,3  
CK:0,5  
FH: 7,5  
SÓ: 1,19

EN: 188  
ZS: 4  
SZH:27,6  
TZS: 1,2  
CK:1  
FH: 8,7  
SÓ: 1,44

EN:262  
ZS: 12,3  
SZH:31,5  
TZS: 6,5  
CK:2,5  
FH: 6,2  
SÓ: 1,03

EN:267  
ZS: 8,9  
SZH:41  
TZS: 4,1  
CK:20,9  
FH: 4,2  
SÓ: 0,21

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

VACSORA

Sült kolbász  
Hagymás tört burgonya  
Párolt káposzta

Tarhonyás hús  
Cékla savanyúság

Gyümölcsstea  
Orosz hússaláta  
Zsemle

Sült csirkecomb  
Rizibizi  
Vitamináláta

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:349  
ZS: 10,8  
SZH:51,9  
TZS: 1,1  
CK:10,6  
FH: 6,7  
SÓ: 0,29

EN: 483  
ZS: 20,9  
SZH:52,5  
TZS: 5,2  
CK:8,2  
FH: 20,6  
SÓ: 1,36

EN: 550  
ZS: 18,4  
SZH:68,9  
TZS: 8,8  
CK:16  
FH: 19,2  
SÓ: 1,95

EN:737  
ZS: 40  
SZH:55,5  
TZS: 5  
CK:9,5  
FH: 34,4  
SÓ: 1,34

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

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 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. 09. 09.–2024. 09. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:277 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,6 SZH:38,8 CK:8,7 SÓ: 1,32	Tejeskávé Bundás kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 367 ZS: 13,1 TZS: 3,1 FH: 13 SZH:44,7 CK: 19,7 SÓ: 1,01	Tej Dzsungel gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 250 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH: 40,8 CK: 20,8 SÓ: 0,59	Tea Sajtkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 212 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 7,3 SZH: 35,5 CK: 9,5 SÓ: 1,18	Kakaós tej Vajkrém Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 393 ZS: 12,8 TZS: 7,4 FH: 11,9 SZH: 52,5 CK: 22,8 SÓ: 1,37	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vajás pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ: 0,35	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ: 0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:289 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,7 CK:22,5 SÓ: 0,98	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH:35,9 CK:9,4 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Zöldsgkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:599 ZS: 20,7 TZS: 5,8 FH: 25,2 SZH:76,1 CK:11,2 SÓ: 1,73	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 592 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22,1 SZH:76,7 CK:21,8 SÓ: 1,61	Almás szilvakrémleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Coleslow <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 818 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 33,9 SZH:131 CK:35,5 SÓ: 1,73	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:736 ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 32 SZH:88,6 CK:20 SÓ: 2,15	Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:829 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 19,7 SZH:128,1 CK:37 SÓ: 2,26	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyar vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:29,1 CK:1,6 SÓ: 1,02	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,13	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH:32,2 CK:1,8 SÓ: 1,54	Sertés párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:260 ZS: 11,5 TZS: 4,6 FH: 8,1 SZH:30,9 CK:1,7 SÓ: 1,4	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>	<u>Allergének:</u>
VACSORA	Gyümölcsstea Sertéssült Majonézes kukoricasaláta Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:589 ZS: 24,6 TZS: 10,8 FH: 27,5 SZH:61,1 CK:18,8 SÓ: 2,97	Stíriai metélt Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 509 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 21,3 SZH:77,5 CK:41,8 SÓ: 0,11	Dubarry csirkemell Tört burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 368 ZS: 6,9 TZS: 3,1 FH: 29,7 SZH:41,5 CK:3,1 SÓ: 1,81	Csirkés paella Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:439 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 22,9 SZH:49,3 CK:5,9 SÓ: 1,83	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! 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 MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországon

## Nyíregyháza

## Általános iskola diákotthon

2024. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Csirkemell sonka Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:227 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 8,9 SZH:37,5 CK:7,9 SÓ: 1,39	Gyümölcsstea Melegszendvics  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 282 ZS: 8,2 TZS: 3,5 FH: 11,3 SZH:39,4 CK: 9,3 SÓ: 1,32	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 301 ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH: 9,9 SZH: 44,7 CK: 16,2 SÓ: 0,67	Vaníliás tej Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 371 ZS: 12,6 TZS: 7,4 FH: 11,1 SZH: 49,4 CK: 22,2 SÓ: 1,38	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 219 ZS: 5,1 TZS: 1,6 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 8,1 SÓ: 0,81	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:295 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 11,9 SZH:41,6 CK:16,8 SÓ: 0,74	Kakaós tej Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 305 ZS: 6,2 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,9 CK:22,3 SÓ: 0,87	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH:34,7 CK:7,9 SÓ: 1,38	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégscapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:238 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH:39,9 CK:9,8 SÓ: 1,18	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:221 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH:39,4 CK:14,1 SÓ: 0,71	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:464 ZS: 18,6 TZS: 7,2 FH: 15,6 SZH:55,4 CK:14,5 SÓ: 2,11	Paradicsomleves Csirkebrassói Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 668 ZS: 20,8 TZS: 5 FH: 24,7 SZH:87,8 CK:29,5 SÓ: 1,24	Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 574 ZS: 18,8 TZS: 4,2 FH: 20 SZH:79,5 CK:17,8 SÓ: 0,34	Édes gyökrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:680 ZS:30,1 TZS: 6,9 FH: 20 SZH:81,3 CK:9,5 SÓ: 2,05	Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:479 ZS: 11,8 TZS: 5 FH: 14,4 SZH:72,3 CK:23,1 SÓ: 1,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:235 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,6 SÓ: 1,21	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH:27,2 CK:1 SÓ: 1,56	Sajtszelet Margarin Császárszemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 246 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 9,9 SZH:30,3 CK:1,6 SÓ: 1,05	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK:0,5 SÓ: 1,37	Sajtos rúd Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:249 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,3 SZH:37,6 CK:14,2 SÓ: 1,06	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
VACSORA	Stefánia vagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:500 ZS: 21,8 TZS: 6,8 FH: 19,7 SZH:51 CK:6,7 SÓ: 2,12	Gyümölcsstea Hamburger  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 630 ZS: 26,7 TZS: 11 FH: 19,9 SZH:75,4 CK:19,6 SÓ: 2,74	Óvári sertésszelet Rizibizi Csemegeborka  <u>Allergének:</u> 7,10,12 EN: 515 ZS: 18,8 TZS: 6,3 FH: 35,3 SZH:48,6 CK:4,6 SÓ: 2,07	Olaszos rakott tészta  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:459 ZS: 18 TZS: 6,6 FH: 23,9 SZH:49,2 CK:8 SÓ: 0,59	<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. 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 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. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:256 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH:37,7 CK:8,2 SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 388 ZS: 15,7 TZS: 2,8 FH: 17,5 SZH:42,4 CK: 7,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 256 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH: 34,5 CK: 8,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Tej Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,39</p>	<p>Vaníliás tej Vajkrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 365 ZS: 12,6 TZS: 7,4 FH: 11 SZH: 48,5 CK: 21,7 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>
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH:45,2 CK:16 SÓ: 0,66</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 Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:239 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9 SZH:33 CK:7,8 SÓ: 1,12</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH:35,9 CK:9,3 SÓ: 1,01</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>
EBÉD	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekokca Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:531 ZS: 19 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:60,9 CK:4,8 SÓ: 2,42</p>	<p>Almalé 100%-os Temesvári sertésragu Copfocska tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 662 ZS: 23,4 TZS: 7,4 FH: 21,6 SZH:88,6 CK:27,9 SÓ: 0,72</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 559 ZS: 10,9 TZS: 3,9 FH: 33,7 SZH:79,6 CK:31,8 SÓ: 1,64</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:768 ZS:30,2 TZS: 8,3 FH: 34,5 SZH:84,3 CK:17,6 SÓ: 2,61</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórát Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:1051 ZS: 13,8 TZS: 3,6 FH: 17,3 SZH:160,7 CK:46,1 SÓ: 1,22</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>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:276 ZS: 15,5 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH:64,9 CK:0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH:27,6 CK:0,5 SÓ: 1,35</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:222 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH:31,2 CK:2,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH:40,6 CK:14,9 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>
VACSORA	<p>Rántott sajtgolyó Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:533 ZS: 25,3 TZS: 7,8 FH: 10,9 SZH:64,8 CK:8,3 SÓ: 1,66</p>	<p>Gyümölcsstea Langalló Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 498 ZS: 19,1 TZS: 9,2 FH: 15,1 SZH:65 CK:28,2 SÓ: 1,42</p>	<p>Túró Tejföl Cusza tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 486 ZS: 16,5 TZS: 8,5 FH: 18,4 SZH:64,7 CK:13,5 SÓ: 1,19</p>	<p>Sült hurka Tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:550 ZS: 22,3 TZS: 8,4 FH: 21,1 SZH:50,8 CK:9,2 SÓ: 5,29</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>	<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 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 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. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Gépsonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:257 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,3 SZH:39,4 CK:9,9 SÓ: 1,5	Tej Fatörzs kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 308 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10,4 SZH:47,5 CK:23,2 SÓ: 0,62	Tejeskávé Dzsungel gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 295 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 9 SZH: 51,9 CK: 30,8 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 237 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH: 39,8 CK: 9,8 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 209 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,1 SZH: 34,4 CK: 9,4 SÓ: 0,76		
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:34 CK:8,6 SÓ: 0,96	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH:42,9 CK:13,4 SÓ: 0,66	Karamellás tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ: 0,51	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ: 0,86		
EBÉD	Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 566 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH:69 CK:9,2 SÓ: 2,16	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 646 ZS: 20 TZS: 3,2 FH: 32 SZH:83,7 CK:21 SÓ: 1,36	Tojásleves Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:683 ZS: 32,8 TZS: 12,4 FH: 18,2 SZH:81,5 CK:20,6 SÓ: 3,32	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:748 ZS: 33,8 TZS: 11,4 FH: 24,3 SZH:85,4 CK:12,3 SÓ: 2,18		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:206 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,12	Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,9 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ: 1,12	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH:27,2 CK:1 SÓ: 1,56	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ: 1,34	Habos puding  <u>Allergének:</u> 7 EN:163 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,1 SZH:28,7 CK:22,8 SÓ: 0,12		
VACSORA	Fűszeres csirkeszárnyak Pírtott burgonya Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 12 EN:644 ZS: 26,6 TZS: 5,9 FH: 34,3 SZH:62,1 CK:19,6 SÓ: 1,62	Csikós sertéstokány Galuska Szőlő  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 598 ZS: 22,3 TZS: 7,3 FH: 20,8 SZH:75,9 CK:19,3 SÓ: 0,38	Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 659 ZS: 14,1 TZS: 4,9 FH: 16,7 SZH:114,7 CK:27,2 SÓ: 2,22	Gyümölcsstea Sonkás pizza  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:343 ZS: 8,6 TZS: 3,5 FH: 13,8 SZH:50,9 CK:14,1 SÓ: 1,23			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 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. 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 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