

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS:  
SZH:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS:  
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

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. 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 étkezéstétést 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

2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Gépsonka Margarin Búzakorpás diákrúd  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:228 ZS: 5,4    TZS: 2,1    FH: 9,1 SZH:35,5    CK:9,1    SÓ: 1,59	Tea Bundás kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 473 ZS: 20,2    TZS: 2,5    FH: 14,3 SZH:56    CK: 8,1    SÓ: 1,47	Tea Sajtkrém Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 221 ZS: 2,3    TZS: 0,9    FH: 7,9 SZH: 40,4    CK: 8,7    SÓ: 0,95	Vaníliás tej Fonott kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 356 ZS: 8,5    TZS: 4,5    FH: 10,5 SZH: 55,1    CK: 25,4    SÓ: 0,69	Tea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 207 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH: 9,1 SZH: 34,2    CK: 9,1    SÓ: 0,76	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
TÍZÓRAI	Tej Vajas pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:267 ZS: 6,4    TZS: 3,4    FH: 10,2 SZH:38,3    CK:13,2    SÓ: 0,62	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 10,4 SZH:51,4    CK:26,4    SÓ: 0,93	Tejeskávé Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 345 ZS: 7,4    TZS: 3,9    FH: 9,9 SZH:55,8    CK:26,2    SÓ: 0,68	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN:225 ZS: 4,6    TZS: 0,7    FH: 9,5 SZH:34,5    CK:8,7    SÓ: 0,99	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:222 ZS: 5,1    TZS: 1,6    FH: 6,9 SZH:34,5    CK:8,6    SÓ: 0,81	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:646 ZS: 23,8    TZS: 6    FH: 20,9 SZH:85,9    CK:27,2    SÓ: 1,54	Köménymaglevés Pirított zsemle Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 527 ZS: 14,1    TZS: 2,2    FH: 26,1 SZH:68,1    CK:13,8    SÓ: 1,52	Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 607 ZS: 17,1    TZS: 10,4    FH: 27,2 SZH:83,2    CK:27,4    SÓ: 1,06	Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:999 ZS: 20,9    TZS: 3,8    FH: 36,7 SZH:162,5    CK:44,2    SÓ: 2,41	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:526 ZS: 14,4    TZS: 5,9    FH: 27,4 SZH:65,8    CK:11,2    SÓ: 1,15	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:72,3    CK:1,2    SÓ: 1,26	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 7,9 SZH:30,3    CK:0,8    SÓ: 1,24	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH:27,6    CK:1    SÓ: 1,44	Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:239 ZS: 9,6    TZS: 5,1    FH: 6,5 SZH:31,7    CK:2,3    SÓ: 0,86	Tejszelet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:160 ZS: 6,6    TZS: 4,9    FH: 2,4 SZH:22    CK:17,2    SÓ: 0,19	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
VACSORA	Sült hurka Hagymás tört burgonya Párolt káposzta  <u>Allergének:</u> 12 EN:744 ZS: 31,8    TZS: 8,7    FH: 24,8 SZH:27,1    CK:19,7    SÓ: 3,34	Tarhonyás hús Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 579 ZS: 25,1    TZS: 6,3    FH: 24,7 SZH:62,7    CK:9,7    SÓ: 1,6	Orosz hússaláta Zsemle Gyümölcs tea  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 662 ZS: 26,3    TZS: 11,3    FH: 22,4 SZH:74,5    CK:17,5    SÓ: 2,22	Sült csirkecomb Rizibizi Vitaminálata  <u>Allergének:</u> 12 EN:774 ZS: 40,6    TZS: 5,1    FH: 35,4 SZH:62    CK:10,8    SÓ: 1,4	Kockasajt Félbarna kenyér Paradicsom Tea Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:268 ZS: 6,4    TZS: 4    FH: 7,3 SZH:43,7    CK:16,7    SÓ: 1,28	<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. Szezám; 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 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

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Főtt virsli Félbarna kenyér Mustár  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:278 ZS: 10,8 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH:34,3 CK:8,4 SÓ: 2,09	Tej Csokis gabonagyógyó  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,39	Tea Szalámis-sajtos melegszendvics  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 289 ZS: 13,1 TZS: 6,1 FH: 10,6 SZH: 31,5 CK: 7,5 SÓ: 1,51	Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 225 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,9 SZH: 41,1 CK: 8,7 SÓ: 0,95	Tejbedara Kakaós szórat  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 272 ZS: 7,1 TZS: 4,7 FH: 9 SZH: 42,6 CK: 28,5 SÓ: 0,48		
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	Epres joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ: 0,63	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 Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ: 1,04		
EBÉD	Zöldsgkrémleves Pirított zsemleokca Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:682 ZS: 24,7 TZS: 6,9 FH: 29,1 SZH:83,8 CK:12,6 SÓ: 1,96	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 567 ZS: 20,6 TZS: 5 FH: 20,7 SZH:69,9 CK:26,6 SÓ: 1,24	Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 785 ZS: 25,5 TZS: 3,5 FH: 19,9 SZH:117 CK:35,4 SÓ: 2,37	Daragaluska leves Sertésvagdalt Sárgaborsófőzelék Savanyú káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:710 ZS: 28,1 TZS: 6,9 FH: 32,2 SZH:73 CK:3,3 SÓ: 3,57	Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:837 ZS: 15 TZS: 3 FH: 19,7 SZH:127,9 CK:37 SÓ: 2,25		
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:62,1 CK:2,1 SÓ: 0,97	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 218 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,11	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	Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:250 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,1 SZH:31 CK:1,7 SÓ: 1,29	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		
VACSORA	Sertéssült Majonézes kukoricasaláta Zsemle Gyümölcsstea  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:676 ZS: 32 TZS: 12,8 FH: 30,3 SZH:62,9 CK:19,8 SÓ: 3,24	Túrós csusza Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 536 ZS: 18,3 TZS: 9,4 FH: 20,4 SZH:70,9 CK:13,9 SÓ: 1,32	Dubarry csirkemell Tört burgonya Csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 418 ZS: 8,8 TZS: 4,3 FH: 33,2 SZH:46,3 CK:3,5 SÓ: 2,09	Csirkés paella  <u>Allergének:</u> EN:507 ZS: 19,3 TZS: 4,6 FH: 26,8 SZH:55,1 CK:3,5 SÓ: 0,75	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Tea Körte  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:333 ZS: 6,9 TZS: 2,3 FH: 10,3 SZH:55,1 CK:12,1 SÓ: 1,69		

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. Csillagfű; 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

2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tea Sonkás-sajtos melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:260 ZS: 9 TZS: 5 FH: 12 SZH:32 CK:7,8 SÓ: 1,54</p>	<p>Tea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 350 ZS: 15,7 TZS: 2,6 FH: 16 SZH:33,4 CK: 7,6 SÓ: 1,37</p>	<p>Tej Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 308 ZS: 6,5 TZS: 3,3 FH: 15,9 SZH: 40,3 CK: 11,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 362 ZS: 11,8 TZS: 6,5 FH: 8,4 SZH: 52,3 CK: 33,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Búzakorpa diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 10,6 TZS: 6,5 FH: 11,8 SZH: 37,6 CK: 11,3 SÓ: 1,24</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>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Vanília tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:229 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:41,5 CK:9,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 7,9 SZH:39,2 CK:13,9 SÓ: 0,71</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>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:700 ZS: 29,2 TZS: 8,2 FH: 21,7 SZH:85,6 CK:28,4 SÓ: 1,84</p>	<p>Lebbencsleves Virslis Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 552 ZS: 24,8 TZS: 9,4 FH: 16,8 SZH:62,7 CK:10,3 SÓ: 3,22</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 775 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 38,1 SZH:119,1 CK:29,1 SÓ: 1,13</p>	<p>Káposztás bableves sertéshússal Darás metélt Eperöntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN:849 ZS: 21 TZS: 6,4 FH: 31,8 SZH:128,1 CK:22,3 SÓ: 2,34</p>	<p>Zöldségleves Svájci rakott burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:545 ZS: 25,9 TZS: 13,3 FH: 16,7 SZH:55,3 CK:10,8 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,8 SÓ: 1,16</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,3 SZH:28 CK:0,9 SÓ: 1</p>	<p>Lenmagos vajkrém Császárszemes Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 213 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9 SZH:31,3 CK:2,1 SÓ: 0,79</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>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH:33 CK:9,1 SÓ: 1,05</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>Stefánia vagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:536 ZS: 22,5 TZS: 7,1 FH: 20,5 SZH:57,1 CK:7,7 SÓ: 2,35</p>	<p>Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 461 ZS: 18,6 TZS: 7,2 FH: 23,8 SZH:48,5 CK:7,3 SÓ: 0,54</p>	<p>Hamburger Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 619 ZS: 26,9 TZS: 11 FH: 19,8 SZH:73 CK:17,8 SÓ: 2,69</p>	<p>Óvári sertésszelet Rizibizi Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN:570 ZS: 21,5 TZS: 7,7 FH: 38,9 SZH:52 CK:2,5 SÓ: 2,34</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Tea Alma <u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:300 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 8 SZH:44,1 CK:18 SÓ: 1,3</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. 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 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.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barátai Magyarországon

## Nyíregyháza

## Általános iskola diákotthon

2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tea Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:242 ZS: 9,2 SZH:32,9 TZS: 3,4 CK:7,8 FH: 6,6 SÓ: 1,32</p>	<p>Tej Bundás kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 548 ZS: 23,2 SZH:58,5 TZS: 4,3 CK: 10,2 FH: 20,4 SÓ: 1,74</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 271 ZS: 9,6 SZH: 35,2 TZS: 3,8 CK: 8,5 FH: 10,1 SÓ: 1,65</p>	<p>Tea Májkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 281 ZS: 6,7 SZH: 42,7 TZS: 2,1 CK: 8,5 FH: 10,4 SÓ: 1,68</p>	<p>Karamellás tej Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,3 SZH: 55,9 TZS: 3,9 CK: 25,6 FH: 11,5 SÓ: 0,79</p>		
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:317 ZS: 5,4 SZH:55,6 TZS: 2,6 CK:26,5 FH: 11 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 21,9 SZH:41,9 TZS: 1,5 CK:15,7 FH: 8,7 SÓ: 0,61</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 SZH:48,8 TZS: 3,5 CK:23,4 FH: 9,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS: 8 SZH:33 TZS: 4,6 CK:8 FH: 8,7 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS: 5,7 SZH:35,8 TZS: 1,2 CK:9,4 FH: 6,7 SÓ: 1,01</p>		
EBÉD	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekokca Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:602 ZS: 22,3 SZH:67,1 TZS: 6,7 CK:4,1 FH: 26,2 SÓ: 2,68</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 719 ZS: 23,7 SZH:80,7 TZS: 8,9 CK:10,2 FH: 43,5 SÓ: 2,28</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 547 ZS: 11,1 SZH:76 TZS: 3,7 CK:27,5 FH: 35,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:489 ZS: 19,5 SZH:54,8 TZS: 5,3 CK:25,3 FH: 19,6 SÓ: 1,22</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvatölteletes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:760 ZS: 14,5 SZH:135,2 TZS: 3,1 CK:42,3 FH: 15,6 SÓ: 1,38</p>		
UZSONNA	<p>Libaszír Félbarna kenyér Savanyú káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:268 ZS: 15,5 SZH:26,5 TZS: 4,2 CK:1,2 FH: 4,1 SÓ: 1,25</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 6,8 SZH:31,2 TZS: 2,7 CK:2,2 FH: 9,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,9 SZH:27,6 TZS: 2,9 CK:0,4 FH: 7,5 SÓ: 1,24</p>	<p>Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:130 ZS: 0,4 SZH:27 TZS: 0,1 CK:8,4 FH: 2,3 SÓ: 0,38</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS: 2 SZH:52,8 TZS: 0,8 CK:24,9 FH: 7,8 SÓ: 0,63</p>		
VACSORA	<p>Rántott sajtgolyó Rizibizi Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:688 ZS: 33,2 SZH:77,1 TZS: 9,8 CK:8,7 FH: 16,9 SÓ: 1,96</p>	<p>Langalló Gyümölcsstea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 424 ZS: 19,7 SZH:46,7 TZS: 9,9 CK:9,8 FH: 14,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Túrós csusza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 493 ZS: 18,3 SZH:61,1 TZS: 9,4 CK:4,1 FH: 19,8 SÓ: 1,32</p>	<p>Parasztos sertéssült Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:462 ZS: 12,4 SZH:58,6 TZS: 8 CK:14,6 FH: 19,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Paradicsom Tea Körte <u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:282 ZS: 3,9 SZH:51,3 TZS: 1,2 CK:11,8 FH: 9,1 SÓ: 1,4</p>		

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 kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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