

## Nyíregyháza

## Általános iskola alsó tagozat

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,9 SZH:35 CK: 8,8 SÓ: 0,68</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 Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 34,4 CK: 8,6 SÓ: 0,93</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 Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:603 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 21,8 SZH:74,7 CK:21,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 467 ZS: 18,1 TZS: 7,2 FH: 12,3 SZH:59,6 CK: 27,7 SÓ: 2,83</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 700 ZS: 15,6 TZS: 2,3 FH: 23,6 SZH:108,2 CK: 23,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 486 ZS: 20,2 TZS: 6,9 FH: 18,7 SZH:54,3 CK: 10,8 SÓ: 1,68</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Sajtos zöldségvadalt Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 698 ZS: 29,9 TZS: 6,5 FH: 19,1 SZH: 83,8 CK: 7,9 SÓ: 1,51</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 142 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,1 SZH:23,4 CK: 19 SÓ: 0,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH:27,1 CK: 1 SÓ: 1,6</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. 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

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Vajas pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 4,4 SZH:36,3    CK:11,1    SÓ: 0,35	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	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 227 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 34,5    CK: 8,4    SÓ: 0,86		
EBÉD	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:554 ZS: 19,8    TZS: 5    FH: 17,4 SZH:75,4    CK:26,5    SÓ: 1,32	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 511 ZS: 13    TZS: 2    FH: 25,9 SZH:67    CK: 13,7    SÓ: 1,5	Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 527 ZS: 11,7    TZS: 8,6    FH:24 SZH:76,6    CK: 27,1    SÓ: 0,86	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> 1,3,7,9,12 EN: 452 ZS: 13,8    TZS: 5,7    FH: 18,9 SZH: 58,9    CK: 11,2    SÓ: 1,18		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:27,3    CK:1,2    SÓ: 1,26	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 8 SZH:31,2    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 Császárszemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 209 ZS: 6,9    TZS: 4    FH: 5,6 SZH:31    CK: 2,1    SÓ: 0,79	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		

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04</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 Csikós sertéstokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:627 ZS:23,8 TZS:7,2 FH:22,1 SZH:80 CK:26,6 SÓ:0,43</p>	<p>Zöldborsó leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:500 ZS:18,8 TZS:4,8 FH:19,2 SZH:59,6 CK:21,3 SÓ:1,12</p>	<p>Őszibarack krémléves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:705 ZS:15,8 TZS:2,8 FH:20,8 SZH:118,6 CK:26 SÓ:1,48</p>	<p>Daragaluska leves Sertés vagdalt Sárgaborsófőzelék Narancs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:745 ZS:27,6 TZS:6,9 FH:31,9 SZH:81,5 CK:13,7 SÓ:2,08</p>	<p>Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:851 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1 SZH:128 CK:45,7 SÓ:2,12</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,15</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS:10,3 TZS:4,1 FH:8,1 SZH:31 CK:1,7 SÓ:1,29</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: 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. 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. 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

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
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>Vaníliás 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>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,3    TZS: 0,9    FH: 8 SZH:40,8    CK: 9    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,1    TZS: 1,1    FH: 6,8 SZH: 37,6    CK: 12,4    SÓ: 0,7</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 Báckai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:599 ZS: 24,4    TZS: 6,9    FH: 18,1 SZH:75,1    CK:27,5    SÓ: 1,57</p>	<p>Lebbencsleves Virsli Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 733 ZS: 30,9    TZS: 9,9    FH: 28,4 SZH:81,1    CK: 2,2    SÓ: 2,7</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 513 ZS: 12,3    TZS: 1,5    FH: 29,7 SZH:65,6    CK: 22,8    SÓ: 1,26</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Darás metélt Eperöntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 657 ZS: 19,1    TZS: 5,1    FH: 21,4 SZH:97,6    CK: 18,8    SÓ: 0,93</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 354 ZS: 8,6    TZS: 4,1    FH: 9,1 SZH: 55,6    CK: 22,2    SÓ: 0,57</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>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 3,1    TZS: 0,9    FH: 8,8 SZH:28,4    CK: 0,9    SÓ: 1,49</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 253 ZS: 10,3    TZS: 5,8    FH: 9,7 SZH:30,3    CK: 1,6    SÓ: 1,01</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 pogácsa Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 376 ZS: 6,5    TZS: 3,2    FH: 6 SZH: 70,9    CK: 17,2    SÓ: 1,41</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 keresztzennyeződéssel 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. Puhatestűk. 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

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:317 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 11 SZH:55,6 CK:26,5 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:39,9 CK: 13,7 SÓ: 0,61</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 Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK: 8 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 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 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 zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:516 ZS: 18,6 TZS: 5,6 FH: 22,2 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ: 2,34</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsomos tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 591 ZS: 19,9 TZS: 7 FH: 22,1 SZH:77,9 CK: 15,1 SÓ: 1,57</p>	<p>Almalé 100%-os Kukoricapelyhes halfilé Pritaminos rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4</p> <p>EN: 626 ZS: 9,7 TZS: 1,7 FH:19,9 SZH:113,2 CK: 31,9 SÓ: 1,29</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 435 ZS: 19,3 TZS: 5,3 FH: 18,7 SZH:43,3 CK: 15,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvatőltelés gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 723 ZS: 13,2 TZS: 2,6 FH: 14,6 SZH: 130,5 CK: 40,5 SÓ: 1,36</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 Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:266 ZS: 15,4 TZS: 4,2 FH: 3,8 SZH:26,4 CK:1 SÓ: 0,65</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24</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>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsólgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.