

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sertéspárizsi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:276 ZS:9,2 TZS:2,9 FH:3,7 SZH:43,4 CK:10,1 SÓ:0,64</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:353 ZS:5,4 TZS:1 FH:0,9 SZH:75,9 CK:32 SÓ:0,28</p>	<p>Kakaós rizsital Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:308 ZS:2,8 TZS:0,4 FH:1,2 SZH:68,9 CK:26,7 SÓ:1,16</p>	<p>Gyümölcs tea Sárgarépa krém Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:225 ZS:3,9 TZS:0,8 FH:1 SZH:45,1 CK:10 SÓ:0,15</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:285 ZS:9,5 TZS:3,1 FH:4,3 SZH:44,4 CK:10,4 SÓ:0,74</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:353 ZS:5,8 TZS:1,2 FH:1,6 SZH:73 CK:28,1 SÓ:0,28</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves (12) Zöldséges rizseshús Csemegeborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:604 ZS:20 TZS:5,1 FH:17,9 SZH:87 CK:32 SÓ:1,44</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Roston sült csirkemell Zöldborsófőzelék Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:695 ZS:17,9 TZS:2,1 FH:38 SZH:89,5 CK:24,4 SÓ:1,71</p>	<p>Húsleves (9) Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított rizsdara</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:464 ZS:15,1 TZS:7,9 FH:18,8 SZH:60,1 CK:19,1 SÓ:1,02</p>	<p>Babgulyás (9) Kenyér Tejberizs Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:635 ZS:14,1 TZS:3,9 FH:15,1 SZH:110,4 CK:33,7 SÓ:0,44</p>	<p>Zellerkrémleves (9) Kenyérkocka Kolbásos aprópecsenye Petrezselymes burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:524 ZS:21,2 TZS:7,8 FH:18,2 SZH:57,4 CK:2 SÓ:1,48</p>	<p>Almalé 100%-os Olaszos rakott tészta (9)</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:491 ZS:14,7 TZS:4,3 FH:14,3 SZH:73 CK:28,8 SÓ:0,36</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:224 ZS:8,9 TZS:2,9 FH:5 SZH:30,3 CK:2,7 SÓ:1,58</p>	<p>Margarin Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:185 ZS:3,8 TZS:0,8 FH:0,7 SZH:36 CK:2,6 SÓ:0,09</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:261 ZS:10 TZS:3 FH:4,2 SZH:37,4 CK:3,2 SÓ:0,72</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:230 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:2,6 SZH:35,6 CK:2,7 SÓ:0,42</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:216 ZS:7 TZS:0,7 FH:1,2 SZH:35,7 CK:1,7 SÓ:1,56</p>	<p>Kenőmájás Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:248 ZS:9 TZS:2,9 FH:4,3 SZH:36,6 CK:3,4 SÓ:0,51</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea (12) Csirkemell sonka Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 12 EN:213 ZS:4,9 TZS:1,2 FH:5,3 SZH:36,3 CK:9,1 SÓ:1,76	Rizsital Extra dzsem Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> EN:364 ZS:5,4 TZS:1 FH:1 SZH:77,2 CK:33,1 SÓ:0,28	Gyümölcsstea Sárgarépakrém Kenyér <u>Allergének:</u> 10,12 EN:218 ZS:3,8 TZS:0,8 FH:0,7 SZH:43,9 CK:10 SÓ:0,15	Kakaós rizsital Zsemle <u>Allergének:</u> EN:308 ZS:2,8 TZS:0,4 FH:1,2 SZH:68,9 CK:26,7 SÓ:1,16	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:254 ZS:5,6 TZS:1,5 FH:5,2 SZH:44,4 CK:10,6 SÓ:0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Fejtett bableves (9) Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:602 ZS:12,5 TZS:1,3 FH:10,8 SZH:109,1 CK:29,4 SÓ:0,77	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás (9) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:505 ZS:17,9 TZS:4,7 FH:18,4 SZH:64,2 CK:24,9 SÓ:0,99	Frankfurti leves (9,12) Kenyér Almás pite <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:1011 ZS:44,3 TZS:18,4 FH:11,8 SZH:138,1 CK:55,1 SÓ:3,24	Tavaszi leves Csirkepörkölt Tarhonya <u>Allergének:</u> 10,12 EN:472 ZS:21,2 TZS:2,5 FH:14 SZH:53,8 CK:2 SÓ:1,44	Őszibarack krémleves (12) Natúr sertés szelet Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 10,12 EN:610 ZS:20,5 TZS:9,5 FH:21,7 SZH:80 CK:28,4 SÓ:1,89	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> EN:161 ZS:3,7 TZS:0,8 FH:1,2 SZH:29,9 CK:2,4 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:225 ZS:5,6 TZS:1,5 FH:5,3 SZH:37,2 CK:3,2 SÓ:0,94	Gépsonka Margarin Kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> EN:224 ZS:5,6 TZS:1,5 FH:5,2 SZH:37 CK:3,2 SÓ:0,9	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> EN:209 ZS:7,9 TZS:1,9 FH:4,7 SZH:29,5 CK:2 SÓ:1,78	Brokkolis zöldségpástétom Zsemle <u>Allergének:</u> EN:217 ZS:7 TZS:0,7 FH:1,3 SZH:35,7 CK:1,7 SÓ:1,56	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:314 ZS:5,5 TZS:1,2 FH:1,5 SZH:64,6 CK:26,9 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:231 ZS:5,8 TZS:1,4 FH:0,5 SZH:42,9 CK:10 SÓ:0,16</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:276 ZS:8,9 TZS:2,9 FH:4,3 SZH:43,5 CK:10 SÓ:0,56</p>	<p>Vanília rizsital Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:305 ZS:2,4 TZS:0,2 FH:0,9 SZH:69,1 CK:25,7 SÓ:1,16</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:260 ZS:8,2 TZS:2,5 FH:2,3 SZH:43 CK:10,1 SÓ:0,47</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>Édes gyöckérmes (9,12) Kenyérkocka Brassói csirke aprópecsenye (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:590 ZS:22,4 TZS:4 FH:19,7 SZH:73,5 CK:6,8 SÓ:2,77</p>	<p>Lebbencsleves (12) Sertésvagdalt Fejtett babfőzelék Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:823 ZS:27,9 TZS:6,2 FH:28,8 SZH:110,8 CK:15,3 SÓ:1,82</p>	<p>Nyírségi sertés raguleves (9,12) Kenyér Darás metélt Extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:736 ZS:19,6 TZS:5,3 FH:13,8 SZH:121,4 CK:21,4 SÓ:0,76</p>	<p>Zöldségleves (9) Roston sült csirkemell Sóskamártás Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:462 ZS:10,1 TZS:2,9 FH:30,1 SZH:59,7 CK:21,1 SÓ:1,36</p>	<p>Paradicsomleves (9) Fűszeres csirkemell Párolt zöldség fél adag Párolt rizs fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:492 ZS:13,3 TZS:2,2 FH:29,8 SZH:61,1 CK:19 SÓ:1,89</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 Kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:231 ZS:8,9 TZS:2,9 FH:5 SZH:32,1 CK:2,7 SÓ:1,53</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:252 ZS:9 TZS:2,7 FH:4,2 SZH:37,3 CK:3,2 SÓ:0,68</p>	<p>Margarin Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:185 ZS:3,8 TZS:0,8 FH:0,7 SZH:36 CK:2,6 SÓ:0,09</p>	<p>Gépsonka Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:229 ZS:5,7 TZS:1,5 FH:5,4 SZH:37,9 CK:3,8 SÓ:0,89</p>	<p>Margarin Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:208 ZS:2,8 TZS:0,6 FH:1,1 SZH:42,7 CK:11,5 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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.