

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.04.03.–2023.04.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Magyaros vajkrém Búzakupás diákrúdt Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:337 ZS: 13,6 SZH:38</p> <p>TZS: 8 CK:11,5</p> <p>FH: 11,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 343 ZS: 5,7 SZH:56</p> <p>TZS: 1,9 CK: 31</p> <p>FH: 11,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 271 ZS: 8,2 SZH: 39,1</p> <p>TZS: 2,9 CK: 8,2</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 SZH:52,3</p> <p>TZS: 4,5 CK:27,6</p> <p>FH: 11,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4 SZH:41,3</p> <p>TZS: 2 CK: 8</p> <p>FH:10,4 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 277 ZS:9,3 SZH:38,2</p> <p>TZS:0,2 CK: 7,9</p> <p>FH:8,2 SÓ:1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:649 ZS: 26,9 SZH:71,2</p> <p>TZS: 7,8 CK:8,6</p> <p>FH: 27 SÓ: 0,1</p>	<p>Magyaros karfiollevés Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 679 ZS: 29,6 SZH:75,5</p> <p>TZS: 10,4 CK:16,3</p> <p>FH: 22,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Csirkeraguleves Meggyes-mákos kevert sütemény Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 559 ZS: 13,3 SZH:85,4</p> <p>TZS: 2,7 CK:50,7</p> <p>FH: 22,7 SÓ: 0,9</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:152 ZS: 2,5 SZH:27,1</p> <p>TZS: 0,8 CK:0,4</p> <p>FH: 4,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 SZH:29,8</p> <p>TZS: 3,5 CK:0,7</p> <p>FH: 7,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 4,5 SZH:29,9</p> <p>TZS: 2,4 CK:2</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Gyümölcsstea Juhtúrós sztrapacska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:516 ZS: 21,3 SZH:52,3</p> <p>TZS: 12,3 CK:8,9</p> <p>FH: 22,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsstea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 444 ZS: 20 SZH:46,8</p> <p>TZS: 9,6 CK:9,9</p> <p>FH: 14,3 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kJ/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.04.10.–2023.04.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

			Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek	Tej Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 241 ZS: 5 SZH: 38	TZS: 1,4 CK: 7,9 FH: 7,5 SÓ: 0,8	EN: 231 ZS: 4 SZH: 38,4	TZS: 2,2 CK: 8,7 FH: 8,2 SÓ: 0,9	EN: 322 ZS: 9,8 SZH: 41,5	TZS: 5,9 CK: 10,4 FH: 12 SÓ: 1,4

TÍZÓRAI

			Gyümölcs tea Melegszendvics	Kakaós tej Margarin Zsemle	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 285 ZS: 8,8 SZH: 39,4	TZS: 3,9 CK: 9,4 FH: 10,7 SÓ: 1,4	EN: 320 ZS: 5,7 SZH: 51,5	TZS: 2,5 CK: 21,9 FH: 10,6 SÓ: 1	EN: 262 ZS: 6,5 SZH: 40	TZS: 1,3 CK: 9,4 FH: 7 SÓ: 1

EBÉD

ÜNNEPNAP	TAVASZI SZÜNET	Zöldségleves Sertéspörkölt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta	Bableves Tejbedara Kakaós szórat Mandarin			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
EN: 0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 584 ZS: 20,6 SZH: 70,4	TZS: 5,5 CK: 2 FH: 23,4 SÓ: 1,3	EN: 885 ZS: 17 SZH: 130,8	TZS: 2,1 CK: 29,5 FH: 42 SÓ: 1	EN: 537 ZS: 9,8 SZH: 85,9	TZS: 3,3 CK: 42,6 FH: 19,6 SÓ: 0,4

UZSONNA

		Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Barackos joghurt Kifli			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 235 ZS: 7,7 SZH: 30,3	TZS: 4 CK: 0,7 FH: 9,3 SÓ: 1,1	EN: 244 ZS: 7,9 SZH: 33,1	TZS: 2,8 CK: 0,7 FH: 8,6 SÓ: 1,8	EN: 273 ZS: 4,9 SZH: 47,5	TZS: 2,9 CK: 19,1 FH: 8,2 SÓ: 0,7

VACSORA

		Rántott brokkoli Petrezselymes rizs Tartármártás	Limonádé Margaréta pizza				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 891 ZS: 36,2 SZH: 116	TZS: 6,8 CK: 6,2 FH: 20,6 SÓ: 0,6	EN: 647 ZS: 19,8 SZH: 95,7	TZS: 7,6 CK: 23,4 FH: 19,4 SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: 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. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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 (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.04.17.–2023.04.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:278 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:40,4 CK:7,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:39,6 CK: 8,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 473 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3 SZH: 56 CK: 8,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 293 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH: 37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 48,6 CK: 21,3 SÓ: 0,9</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>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,8 CK:9,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK:23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:237 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH:39,1 CK:8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:226 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:35 CK:7,9 SÓ: 0,8</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>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:547 ZS: 12,8 TZS: 3,3 FH: 26,6 SZH:75,8 CK:21,3 SÓ: 1</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 607 ZS: 16,7 TZS: 3,2 FH: 24,4 SZH:85,8 CK:12,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 712 ZS: 27,8 TZS: 8,6 FH: 23,4 SZH:90,1 CK:24,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1145 ZS: 32,3 TZS: 5,1 FH: 28,3 SZH:173,9 CK:15,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:682 ZS: 18,5 TZS: 6,7 FH: 30,2 SZH:94 CK:22,2 SÓ: 1,1</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 250 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:30,5 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 8,5 SZH:32,5 CK:0,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,1 SZH:31,5 CK:2,5 SÓ: 1</p>	<p>Túró desszert Búzakorpa diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:225 ZS: 6 TZS: 4,2 FH: 5,9 SZH:36,2 CK:9,2 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>
VACSORA	<p>Gyümölcsstea Sült kolbász Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:212 ZS: 1,4 TZS: 0,1 FH: 5,2 SZH:42,1 CK:9,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Lecsós sertésragu Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 552 ZS: 24,8 TZS: 7,3 FH: 24,1 SZH:57,3 CK:7,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Orosz hússaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 736 ZS: 34,5 TZS: 9,8 FH: 22,4 SZH:73,6 CK:14,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Rakott sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:432 ZS: 24,2 TZS: 7,3 FH: 16,1 SZH:33,6 CK:2,5 SÓ: 0,3</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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 (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBE!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.04.24.–2023.04.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Májkrem Hosszú zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:297 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 11,4 SZH:47,1 CK:7,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejbedara Fahéjas porcukor Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 310 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 8,8 SZH:57,2 CK:42,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 384 ZS: 15,6 TZS: 2,5 FH: 16,9 SZH: 41 CK: 8 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtcrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH: 41,1 CK: 9,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 235 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,2 SZH: 37,9 CK: 8,2 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH:39,6 CK:8,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:40 CK:9,4 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:828 ZS: 37,2 TZS: 10,3 FH: 16,9 SZH:102,6 CK:32,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 687 ZS: 23,9 TZS: 5,5 FH: 22,2 SZH:91,1 CK:20,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Kertészleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 530 ZS: 15,5 TZS: 3,3 FH: 29,4 SZH:66,1 CK:4,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:597 ZS: 18,9 TZS: 4,2 FH: 32,6 SZH:73,9 CK:1,2 SÓ: 3,9</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:837 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 19,8 SZH:130 CK:37,6 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:31,3 CK:0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK:0,6 SÓ: 1,9</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: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Stíriai metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:504 ZS: 13,2 TZS: 6,9 FH: 21,3 SZH:71,4 CK:32,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Limonádé Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 456 ZS: 20 TZS: 9,6 FH: 14,3 SZH:49,8 CK:13 SÓ: 1,4</p>	<p>Rántott sertésszelet Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 690 ZS: 19,2 TZS: 3,6 FH: 31,6 SZH:92,8 CK:8,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:516 ZS: 19,1 TZS: 4,6 FH: 26,7 SZH:58,6 CK:6 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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 (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt 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