

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.05.29.–2023.06.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Gyümölcsstea Fahéjas almás zabkása	Gyümölcsstea Főtt virsli Hot dog kifli Mustár	Gyümölcsstea Bundás kenyér	Tejescskávé Fatörzs kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 345 ZS: 5,7 SZH:56,3	EN: 309 ZS: 12,4 SZH: 37,3	EN: 475 ZS: 20,2 SZH: 56,2	EN: 310 ZS: 6,5 SZH: 49	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 1,9 CK: 31,2	TZS: 4,4 CK: 10,3	TZS: 2,5 CK: 8,4	TZS: 3,5 CK: 23,4	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 11,4 SÓ: 0,3	FH: 10,4 SÓ: 2	FH: 14,3 SÓ: 1,3	FH: 10 SÓ: 0,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

TÍZÓRAI

	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 234 ZS: 4 SZH:40	EN: 242 ZS:3,4 SZH:40,7	EN:326 ZS:5,4 SZH:53,8	EN:243 ZS:5,2 SZH:38,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 2,2 CK: 8,7	TZS: 2 CK: 8	TZS: 2,4 CK: 22,5	TZS: 1,5 CK: 7,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 7,8 SÓ: 1,3	FH: 10,1 SÓ: 1,1	FH: 10,3 SÓ: 1,3	FH: 7,2 SÓ: 1	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

	ÜNNEPNAP	Gulyásleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér	
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 764 ZS: 24,7 SZH:109,3	EN: 613 ZS: 19 SZH:84,5	EN: 736 ZS: 16,6 SZH:118,7	EN:547 ZS: 11 SZH:82,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 5,1 CK: 44,1	TZS: 4,9 CK: 20,1	TZS: 4,5 CK: 12,8	TZS: 2,3 CK: 2,2	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 24,3 SÓ: 0,1	FH: 22 SÓ: 2,7	FH: 26,4 SÓ: 1,4	FH: 22,4 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 259 ZS: 9,3 SZH:33,5	EN: 249 ZS: 9,6 SZH:30,7	EN:240 ZS: 8,2 SZH:31,8	EN:131 ZS: 4,4 SZH:20,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 0,2 CK: 1,7	TZS: 3,5 CK: 0,7	TZS: 2,7 CK: 0,5	TZS: 3,4 CK: 19,1	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 8,6 SÓ: 1,4	FH: 8,2 SÓ: 1,3	FH: 8,2 SÓ: 1,6	FH: 2,1 SÓ: 0	FH: SÓ:	FH: SÓ:

VACSORA

	Rakott burgonya Cékla savanyúság	Rántott csirkemáj Rizibizi Házi vegyes saláta	Limonádé Orosz hússaláta Zsemle			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 584 ZS: 25,6 SZH:48,8	EN: 738 ZS: 18,7 SZH:108,6	EN:747 ZS: 34,5 SZH:76,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 10,5 CK: 7,4	TZS: 3,3 CK: 8,5	TZS: 9,8 CK: 17,5	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 17,9 SÓ: 2,6	FH: 32,8 SÓ: 0,5	FH: 22,5 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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 étel 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

2023.06.05.–2023.06.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:291 ZS: 8,9 SZH:40,3 TZS: 3,9 CK:9,4 FH: 11,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 384 ZS: 15,9 SZH:40 TZS: 2,6 CK: 8 FH: 17 SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 7,6 SZH: 37,2 TZS: 4 CK: 8,1 FH: 9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 3,4 SZH: 39,2 TZS: 2 CK: 8,2 FH: 10,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 11,5 SZH: 38,2 TZS: 6,3 CK: 19,7 FH: 8,1 SÓ: 0,5</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 SZH:48,4 TZS: 2,8 CK:22,3 FH: 10,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 6,5 SZH:31,4 TZS: 3,4 CK:8,2 FH: 3,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 273 ZS: 8,7 SZH:38,7 TZS: 3 CK:7,9 FH: 8,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 SZH:57,4 TZS: 2,4 CK:26,1 FH: 10,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:268 ZS: 6,6 SZH:40,9 TZS: 1,3 CK:9,4 FH: 7,4 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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:656 ZS: 29,7 SZH:70,8 TZS: 9,3 CK:1,6 FH: 22,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított zsemlekocka Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 738 ZS: 32,3 SZH:75,9 TZS: 11,8 CK:11 FH: 34,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 841 ZS: 13,6 SZH:140,2 TZS: 2,2 CK:31,9 FH: 38,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:711 ZS: 26,9 SZH:75,8 TZS: 6,8 CK:0,7 FH: 32,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Lebencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:848 ZS: 14,4 SZH:155,1 TZS: 2 CK:35,5 FH: 21,1 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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 SZH:34 TZS: 5,6 CK:1,4 FH: 6 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 4,6 SZH:31,4 TZS: 1,4 CK:0,5 FH: 9,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 2,5 SZH:30,7 TZS: 0,6 CK:0,6 FH: 4,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:244 ZS: 7,9 SZH:33,1 TZS: 2,8 CK:0,7 FH: 8,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS: 6,6 SZH:27,9 TZS: 4 CK:2,1 FH: 7 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>Tarhonyás hús Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:515 ZS: 20,6 SZH:59,2 TZS: 5,8 CK:5 FH: 24,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Sült kolbász Zöldbabfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 127 ZS: 4,3 SZH:14,8 TZS: 1,5 CK:1,6 FH: 5,2 SÓ: 0</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 691 ZS: 29,7 SZH:74 TZS: 9,3 CK:10,6 FH: 24,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Sajtos csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:542 ZS: 15,6 SZH:72,9 TZS: 4,2 CK:13,4 FH: 26,2 SÓ: 0,9</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 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 étkezéstétést 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

2023.06.12.–2023.06.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:265 ZS: 6 TZS: 1 FH: 7,3 SZH:42,2 CK:9,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Zöldfűszeres vajkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 374 ZS: 9,7 TZS: 5,8 FH: 12,7 SZH:53,8 CK: 22,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 35,3 CK: 9,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Hot dog kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 297 ZS: 10,9 TZS: 3,2 FH: 10,4 SZH: 37,2 CK: 10,2 SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10 SZH: 39,2 CK: 8,3 SÓ: 0,7</p>		
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 263 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:39,3 CK:8 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:38,7 CK:8,3 SÓ: 0,7</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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:251 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH:39,3 CK:7,9 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tavaszi leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:482 ZS: 19,9 TZS: 5,3 FH: 20,8 SZH:52,6 CK:11 SÓ: 1,7</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 812 ZS: 33,7 TZS: 9,4 FH: 26,7 SZH:83,8 CK:12,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 630 ZS: 21,9 TZS: 7,4 FH: 19,9 SZH:80 CK:7,5 SÓ: 4,1</p>	<p>Édes gyökekrémleves Rántott halfilé Párolt rizs Párolt zöldség fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN:606 ZS: 12,3 TZS: 3,1 FH: 24,9 SZH:97,9 CK:7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Paradicsomleves Tejszínes zöldborsós ragu Fodros metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:643 ZS: 18,5 TZS: 3,6 FH: 19,7 SZH:98,4 CK:22,5 SÓ: 0,5</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,8 SZH:33,7 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:31,8 CK:1,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 5 SZH:32,8 CK:0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH:35,5 CK:9 SÓ: 0,6</p>		
VACSORA	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:306 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 10,7 SZH:50,4 CK:32,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Zöldséges sertésvagdalt Majonézes burgonyasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 39,2 TZS: 11,1 FH: 20 SZH:56 CK:10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Sertéspörkölt Galuska Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 595 ZS: 24,5 TZS: 6,4 FH: 23,9 SZH:68 CK:4 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Slambuc Tejfőlös uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:568 ZS: 21,4 TZS: 8,7 FH: 16 SZH:74,2 CK:13,1 SÓ: 1,2</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. Szójaabab; 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 vizsgálást 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

2023.06.19.–2023.06.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

2023.06.26.–2023.07.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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