

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.08.28.–2023.09.03.

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:

Tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN: 305
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH: 38,2 CK: 19,7 SÓ: 0,5

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:

Gyümölcs tea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:266
ZS:6,6 TZS:1,3 FH:7,4
SZH:40,6 CK:9,1 SÓ:1

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:

Pikáns karfiolkrémleves
Pirított zsemlekocka
Vegetáriánus bolognai ragu
Spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,6,7,9,12

EN:674
ZS: 19,4 TZS: 7,1 FH: 34,1
SZH:86,9 CK:14,6 SÓ: 1,4

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:

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:203
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ: 1,2

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 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. 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 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.09.04.–2023.09.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:278 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:41 CK:8,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Hot dog kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 9,9 TZS: 3,2 FH: 9,7 SZH:39,2 CK:12,3 SÓ: 2</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 401 ZS: 13 TZS: 7,5 FH: 12,2 SZH: 53,9 CK: 22,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 276 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,6 SZH: 40,3 CK: 7,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Kígyóborka</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>	<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>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 Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:39,2 CK:8,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,4 SZH:38,2 CK:9 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,5 SZH:55,9 CK:28,3 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>	<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>Erőleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:53,1 CK:11 SÓ: 1,8</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 809 ZS: 33,7 TZS: 9,4 FH: 26,7 SZH:83,3 CK:12,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 632 ZS: 18,6 TZS: 6,3 FH: 17,5 SZH:91,3 CK:28,3 SÓ: 4</p>	<p>Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:631 ZS: 18,6 TZS: 4,5 FH: 34,4 SZH:80,2 CK:11,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:644 ZS: 24,3 TZS: 8,5 FH: 19,8 SZH:84,3 CK:28,3 SÓ: 1,5</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 Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:79,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:31,9 CK:0,6 SÓ: 1,7</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>	<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>Borzas csirkemell Petrezselymes rizs Sajt szórát Tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1071 ZS: 63 TZS: 13,9 FH: 39,5 SZH:79,9 CK:2,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 411 ZS: 8,5 TZS: 2,2 FH: 13,3 SZH:68,1 CK:45,6 SÓ: 0,2</p>	<p>Sertéspörkölt Galuska Csemegeborka</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>Sertésvagdalt Majonézes burgonyasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:686 ZS: 39,1 TZS: 11,1 FH: 19,3 SZH:53,3 CK:9,8 SÓ: 2,5</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>

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telítettség; 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.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.09.11.–2023.09.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Kenőmájas
Zsemle
Kígyóuborka

Tej
Méz
Margarin
Kifli

Gyümölcsstea
Bundás kenyér

Gyümölcsstea
Körözött
Hosszú zsemle
Retek

Tej
Csokis gabonagolyó

Allergének:

Allergének:

EN:274
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4
SZH:37,8 CK:8,1 SÓ: 1,2

EN: 313
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2
SZH:52,2 CK: 26,7 SÓ: 0,9

EN: 475
ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3
SZH: 56,2 CK: 8,4 SÓ: 1,3

EN: 260
ZS: 3,6 TZS: 2,3 FH: 11,6
SZH: 44,3 CK: 7,5 SÓ: 0,8

EN: 256
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2
SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Fatörzs kifli

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres sajtkrém
Félbarna kenyér

Vaníliás tej
Margarin
Kifli

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

Allergének:

EN:265
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,6

EN: 270
ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3
SZH:39,9 CK:8,1 SÓ: 1,7

EN: 227
ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5
SZH:40,6 CK:9,3 SÓ: 1,5

EN:303
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1
SZH:48,6 CK:21,3 SÓ: 0,9

EN:258
ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8
SZH:40 CK:9,4 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves
Főtt tojás
Sós kamartás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Fahéjas almaleves
Budapest sertésragu
Párolt rizs
Csemegeuborka

Citromos kerti leves
Csirke nuggets
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Édesburgonya krémleves
Leves gyöngy
Sajtos csirkeragu
Mexikói rizs

Lencseleves
Túrós metélt

Allergének:

Allergének:

EN:479
ZS: 9,1 TZS: 3 FH: 14,7
SZH:75,3 CK:14,3 SÓ: 1,5

EN: 697
ZS: 24,3 TZS: 7,3 FH: 23,4
SZH:94,2 CK:29,4 SÓ: 1,9

EN: 477
ZS: 14,6 TZS: 3,1 FH: 20,7
SZH:61,4 CK:2,7 SÓ: 2,7

EN:649
ZS: 23,8 TZS: 6,8 FH: 29
SZH:77,3 CK:9,5 SÓ: 1,3

EN:593
ZS: 19 TZS: 7,1 FH: 27,3
SZH:72,2 CK:5,8 SÓ: 0,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Zsemle
Zöldpaprika

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Zsemle

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Nápolyi
Szilva

Allergének:

Allergének:

EN:244
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9
SZH:75,4 CK:1,6 SÓ: 1,1

EN: 243
ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,5
SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,4

EN: 230
ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,7
SZH:30,2 CK:0,7 SÓ: 1,3

EN:246
ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,3
SZH:31,6 CK:0,5 SÓ: 1,6

EN:164
ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,9
SZH:24,7 CK:19,7 SÓ: 0

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Gyümölcsstea
Hamburger

Sajtos tejfőlés spagetti
Alma

Rántott karfiol
Sárgarépás rizs
Tartármártás

Sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya
Csalamádé

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:634
ZS: 27,1 TZS: 11 FH: 20
SZH:75,4 CK:19,7 SÓ: 2,7

EN: 565
ZS: 23,2 TZS: 11,3 FH: 20,8
SZH:62,5 CK:15,9 SÓ: 0,9

EN: 837
ZS: 32,7 TZS: 6,3 FH: 18,7
SZH:111,5 CK:6 SÓ: 0,8

EN:498
ZS: 17,3 TZS: 2,3 FH: 39,9
SZH:41,6 CK:0,8 SÓ: 2,9

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

2023.09.18.–2023.09.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:264 ZS: 8,2 TZS: 4,4 FH: 7,1 SZH:38,5 CK:9,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,4 SZH:56,3 CK: 33,3 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Nyári turista Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 262 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,4 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 292 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 11 SZH: 40,6 CK: 9,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH: 40,5 CK: 8,1 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>
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,3 CK:8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Házi húskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 290 ZS: 12,4 TZS: 6 FH: 10,4 SZH:39,5 CK:8,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:239 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:39,6 CK:8,7 SÓ: 1,1</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>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:742 ZS: 27 TZS: 7,8 FH: 28,3 SZH:92,3 CK:30,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt Töfközélék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 582 ZS: 19,1 TZS: 6,3 FH: 22 SZH:75,1 CK:9,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos kevert sütemény Gyümölcsötlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 469 ZS: 11,8 TZS: 1,8 FH: 19,9 SZH:70,1 CK:39,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN:851 ZS: 42 TZS: 7,4 FH: 25,7 SZH:86,6 CK:7,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN:636 ZS: 21,4 TZS: 5,6 FH: 18,8 SZH:85,2 CK:33,5 SÓ: 2,6</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:227 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:221 ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,9 CK:1,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH:32 CK:25 SÓ: 0,2</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>Párizsi sertészelet Petrezselymes rizs Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:1036 ZS: 62,4 TZS: 8,7 FH: 30,2 SZH:87,4 CK:4,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 446 ZS: 20 TZS: 9,6 FH: 14,3 SZH:47 CK:10,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 691 ZS: 29,7 TZS: 9,3 FH: 24,1 SZH:74 CK:10,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Milánói ragu Makaróni tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:536 ZS: 19,6 TZS: 7,8 FH: 27,7 SZH:61,1 CK:14,3 SÓ: 2,6</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. 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! Kiszolgáltatást 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

2023.09.25.–2023.10.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:384 ZS:15,6 SZH:41</p> <p>TZS: 2,5 CK:8</p> <p>FH: 16,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Búzakorpás diákrúd Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 5,2 SZH:37,2</p> <p>TZS: 3,1 CK: 10,2</p> <p>FH: 6,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 3,9 SZH: 50,8</p> <p>TZS: 2,3 CK: 35,7</p> <p>FH: 9 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 275 ZS: 9 SZH: 37,9</p> <p>TZS: 0 CK: 8,1</p> <p>FH: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 300 ZS: 10,3 SZH: 38,4</p> <p>TZS: 5,7 CK: 8,4</p> <p>FH: 11,6 SÓ: 1,3</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>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 SZH:37,7</p> <p>TZS: 3,9 CK:13,5</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 3,6 SZH:44,5</p> <p>TZS: 2,1 CK:11,7</p> <p>FH: 9,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 238 ZS: 4,2 SZH:39,4</p> <p>TZS: 1,2 CK:7,9</p> <p>FH: 8,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 SZH:48,4</p> <p>TZS: 2,8 CK:22,3</p> <p>FH: 10,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:262 ZS: 6,5 SZH:40</p> <p>TZS: 1,3 CK:9,4</p> <p>FH: 7 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>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:559 ZS: 21,2 SZH:67,5</p> <p>TZS: 5,4 CK:1,6</p> <p>FH: 18,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 659 ZS: 27,7 SZH:70,6</p> <p>TZS: 8,4 CK:3,6</p> <p>FH: 24,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 885 ZS: 17 SZH:130,8</p> <p>TZS: 2,1 CK:29,5</p> <p>FH: 42 SÓ: 1</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:692 ZS: 28 SZH:83,8</p> <p>TZS: 8,6 CK:7,5</p> <p>FH: 24,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Bableves Sajtos tejfőlés spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:752 ZS: 28,4 SZH:88,2</p> <p>TZS: 11,9 CK:16,3</p> <p>FH: 29,1 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>
UZSONNA	<p>Libaszírt Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:304 ZS: 15,4 SZH:33,6</p> <p>TZS: 4 CK:0,4</p> <p>FH: 5,1 SÓ: 1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3 SZH:31,9</p> <p>TZS: 2,3 CK:0,8</p> <p>FH: 7,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 8 SZH:31,2</p> <p>TZS: 4,2 CK:0,5</p> <p>FH: 9,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:244 ZS: 8,2 SZH:32,1</p> <p>TZS: 2,9 CK:0,7</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:273 ZS: 4,9 SZH:47,5</p> <p>TZS: 2,9 CK:19,1</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 0,7</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>Limonádé Szalámis pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:619 ZS: 23,1 SZH:79,6</p> <p>TZS: 9,4 CK:19</p> <p>FH: 21,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Sertésflekken Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 612 ZS: 32,2 SZH:53,7</p> <p>TZS: 8,4 CK:10</p> <p>FH: 22 SÓ: 0,1</p>	<p>Sertésfasírt Franciasaláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 637 ZS: 30,6 SZH:64,8</p> <p>TZS: 6,8 CK:10,9</p> <p>FH: 21,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Túrótöltelkes gombóc Vaníliás tejföl Porcukor szórat Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:887 ZS: 17,9 SZH:152,4</p> <p>TZS: 6,1 CK:45,9</p> <p>FH: 20,3 SÓ: 1,6</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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 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