

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.11.06.–2023.11.12.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|---|---|--|---|---|
| REGGELI | <p>Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:248 ZS: 7,7 TZS: 2,5 FH: 7,7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ: 1,41</p> | <p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,5 SZH:39,6 CK: 8,2 SÓ: 0,79</p> | <p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 259 ZS: 6 TZS: 1 FH: 7 SZH: 41,1 CK: 9 SÓ: 1,32</p> | <p>Gyümölcs tea Májkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 290 ZS: 6,8 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH: 45,1 CK: 8,5 SÓ: 2</p> | <p>Gyümölcs tea Kockasajt Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 6,7 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 35,9 CK: 9,5 SÓ: 1,21</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> |
| TÍZÓRAI | <p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81</p> | <p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:40,1 CK: 8,2 SÓ: 1,76</p> | <p>Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:10,2 SZH:38,5 CK: 8,3 SÓ:0,84</p> | <p>Kakaós tej Sajtos kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:278 ZS:4,7 TZS:2,7 FH:9,8 SZH:45,5 CK:21,9 SÓ:0,81</p> | <p>Gyümölcs tea Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:197 ZS:4 TZS:2,1 FH:4,3 SZH:35,9 CK:11,7 SÓ:0,35</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Tarhonya Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:680 ZS: 29,5 TZS: 6,7 FH: 26 SZH:75,5 CK:14,9 SÓ: 0,5</p> | <p>Húsleves Lecsós virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 601 ZS: 26,2 TZS: 7,8 FH: 21,5 SZH:65,4 CK:4,7 SÓ: 4,83</p> | <p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsötlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 692 ZS: 9 TZS: 0,9 FH: 26,5 SZH:100,2 CK:12,8 SÓ: 2,52</p> | <p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:638 ZS: 13,4 TZS: 2,3 FH: 35,2 SZH:93,6 CK:36,5 SÓ: 1,55</p> | <p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:561 ZS: 8,4 TZS: 1,9 FH: 30,6 SZH:87,2 CK:8,5 SÓ: 2,15</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,31</p> | <p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:31,5 CK:1,5 SÓ: 0,89</p> | <p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH:31,9 CK:0,7 SÓ: 1,53</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:28,5 CK:0,5 SÓ: 1,48</p> | <p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH:24,8 CK:20,4 SÓ: 0,13</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> |
| VACSORA | <p>Sertéspörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:557 ZS: 21,7 TZS: 7 FH: 21,9 SZH:63,6 CK:9,6 SÓ: 1,96</p> | <p>Gyümölcs tea Sonkás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 9,2 TZS: 4 FH: 13,4 SZH:50,6 CK:13,8 SÓ: 1,4</p> | <p>Rántott sertésszelet Pritaminos rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 743 ZS: 24,4 TZS: 4,4 FH: 31 SZH:97,5 CK:10,1 SÓ: 1,12</p> | <p>Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:494 ZS: 15 TZS: 2,1 FH: 40,2 SZH:45,6 CK:3,6 SÓ: 2,64</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 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 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

2023.11.13.–2023.11.19.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|---|--|--|---------|----------|
| REGGELI | <p>Gyümölcsstea Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:475 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3 SZH:56,2 CK:8,4 SÓ: 1,46</p> | <p>Gyümölcsstea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,3 SZH:56,2 CK:33,2 SÓ: 0,42</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt virsli Hot dog kifli Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 309 ZS: 12,4 TZS: 4,4 FH: 10,4 SZH: 37,3 CK: 10,3 SÓ: 1,95</p> | <p>Gyümölcsstea Kockasajt Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 6,7 TZS: 4 FH: 7,3 SZH: 35,8 CK: 9,5 SÓ: 1,16</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> | | |
| TÍZÓRAI | <p>Tejeskávé Margarin Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:367 ZS: 5,1 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,9 CK:9 SÓ: 0,89</p> | <p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2 SZH:39,6 CK:8 SÓ: 0,98</p> | <p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH:38,2 CK:7,9 SÓ: 1</p> | | |
| EBÉD | <p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:783 ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 25,4 SZH:95,8 CK:33,9 SÓ: 2,09</p> | <p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 655 ZS: 20,6 TZS: 5,1 FH: 22,6 SZH:90,8 CK:24,9 SÓ: 2,48</p> | <p>Gulyásleves Mákos metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 794 ZS: 24,9 TZS: 5,2 FH: 24,7 SZH:114,2 CK:48,5 SÓ: 0,28</p> | <p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN:728 ZS: 15,9 TZS: 4,5 FH: 26,4 SZH:118,1 CK:12,8 SÓ: 1,9</p> | <p>Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:582 ZS: 19 TZS: 3 FH: 20,7 SZH:73,5 CK:3 SÓ: 2,42</p> | | |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ: 1,69</p> | <p>Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:30,3 CK:0,6 SÓ: 0,73</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ: 1,57</p> | <p>Túró desszert Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:165 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH:28,2 CK:27,1 SÓ: 0,03</p> | | |
| VACSORA | <p>Rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:583 ZS: 25,6 TZS: 10,5 FH: 17,8 SZH:48,8 CK:7,4 SÓ: 2,72</p> | <p>Limonádé Orosz hússaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 750 ZS: 34,5 TZS: 9,8 FH: 22,5 SZH:77,2 CK:20 SÓ: 1,95</p> | <p>Rántott csirkemáj Rizibizi Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 705 ZS: 17,9 TZS: 3,2 FH: 32,6 SZH:102,5 CK:5,1 SÓ: 1,02</p> | <p>Milánói húsos ragu Makaróni tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:601 ZS: 28,7 TZS: 10 FH: 29,2 SZH:56,2 CK:9,3 SÓ: 1,2</p> | | | |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófelek; 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 ételapváltoztatásért 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

2023.11.20.–2023.11.26.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|---|--|--|---|--|--|
| REGGELI | <p>Gyümölcsstea Májkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:288 ZS: 6,7 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH:44,9 CK:8,5 SÓ: 2,05</p> | <p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 384 ZS: 15,9 TZS: 2,6 FH: 17 SZH:40 CK: 8 SÓ: 1,51</p> | <p>Tej Fahéjas gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH: 42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,48</p> | <p>Gyümölcsstea Melegszendvics Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 291 ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 11,1 SZH: 40,3 CK: 9,4 SÓ: 1,38</p> | <p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,14</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 Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,52</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK:8,2 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 TZS: 3 FH: 8,1 SZH:38,7 CK:7,9 SÓ: 1,58</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>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:266 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH:40,4 CK:8,9 SÓ: 1,11</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 Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:655 ZS: 29,8 TZS: 9,2 FH: 22,8 SZH:70,7 CK:1,6 SÓ: 0,96</p> | <p>Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 829 ZS: 41,9 TZS: 12,7 FH: 37,5 SZH:73,6 CK:11,3 SÓ: 1,54</p> | <p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 791 ZS: 11 TZS: 3,4 FH: 39,2 SZH:127,7 CK:36,5 SÓ: 1,27</p> | <p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:690 ZS: 23,6 TZS: 6,5 FH: 32,4 SZH:77,6 CK:0,8 SÓ: 2,4</p> | <p>Lebencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:842 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 21 SZH:153,5 CK:34 SÓ: 2,29</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>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: 1,34</p> | <p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,71</p> | <p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ: 1,13</p> | <p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:244 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,1 CK:0,7 SÓ: 1,75</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> |
| VACSORA | <p>Tarhonyás hús Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:514 ZS: 20,4 TZS: 5,8 FH: 24,7 SZH:59,3 CK:5 SÓ: 1,61</p> | <p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 694 ZS: 29,8 TZS: 9,3 FH: 24,2 SZH:74,5 CK:10,8 SÓ: 1,32</p> | <p>Sült kolbász Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 4,6 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH:41 CK:1,9 SÓ: 0,97</p> | <p>Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:742 ZS: 36,9 TZS: 10,5 FH: 19,9 SZH:78,6 CK:10,4 SÓ: 2,38</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. 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! Kiszolgáltatást 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

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.11.27.–2023.12.03.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|---|--|--|--|--|
| REGGELI | <p>Tej Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:257 ZS: 10,2 SZH:28,5</p> <p>TZS: 5,6 CK:11,1</p> <p>FH: 9,3 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 315 ZS: 9,5 SZH:44,9</p> <p>TZS: 3 CK: 11,9</p> <p>FH: 10 SÓ: 2,52</p> | <p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 283 ZS: 9,8 SZH: 38,6</p> <p>TZS: 3,7 CK: 7,9</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,51</p> | <p>Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 7,7 SZH: 38,1</p> <p>TZS: 4 CK: 8,1</p> <p>FH: 9,3 SÓ: 1,13</p> | <p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 4,1 SZH: 36</p> <p>TZS: 2,4 CK: 8,8</p> <p>FH: 10 SÓ: 0,67</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 Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 SZH:53,8</p> <p>TZS: 2,4 CK:22,5</p> <p>FH: 10,3 SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 4,8 SZH:39,2</p> <p>TZS: 2,1 CK:8,9</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 0,88</p> | <p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 SZH:38,1</p> <p>TZS: 1,8 CK:8,9</p> <p>FH: 9,4 SÓ: 0,95</p> | <p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS: 6,5 SZH:48,8</p> <p>TZS: 3,5 CK:23,4</p> <p>FH: 9,9 SÓ: 0,63</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:251 ZS: 5,2 SZH:39,3</p> <p>TZS: 1,5 CK:7,9</p> <p>FH: 7,8 SÓ: 1,03</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 Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:482 ZS: 20,8 SZH:50,6</p> <p>TZS: 5,4 CK:10,9</p> <p>FH: 20,7 SÓ: 1,64</p> | <p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 811 ZS: 33,8 SZH:83,3</p> <p>TZS: 9,4 CK:12,4</p> <p>FH: 26,9 SÓ: 0,81</p> | <p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 18,7 SZH:91,6</p> <p>TZS: 6,3 CK:28,4</p> <p>FH: 17,7 SÓ: 4,14</p> | <p>Édes gyökrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:802 ZS: 32,1 SZH:91,3</p> <p>TZS: 8,8 CK:13,8</p> <p>FH: 35,2 SÓ: 1,44</p> | <p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:644 ZS: 24,4 SZH:84</p> <p>TZS: 8,6 CK:28,3</p> <p>FH: 19,9 SÓ: 1,55</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 Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 SZH:79,8</p> <p>TZS: 0,3 CK:1,1</p> <p>FH: 8,7 SÓ: 1,04</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,5 SZH:31,9</p> <p>TZS: 2,5 CK:0,6</p> <p>FH: 7,5 SÓ: 1,67</p> | <p>Libaszír Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 15,3 SZH:32,8</p> <p>TZS: 4 CK:0,4</p> <p>FH: 5 SÓ: 1,06</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:259 ZS: 10,2 SZH:31,8</p> <p>TZS: 3,6 CK:0,5</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 1,52</p> | <p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:217 ZS: 5,3 SZH:35,5</p> <p>TZS: 3,6 CK:9</p> <p>FH: 5,7 SÓ: 0,55</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>Borzas csirkemell Petrezselymes rizs Sajt szórát Tefföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1072 ZS: 63,1 SZH:79,8</p> <p>TZS: 14 CK:2,3</p> <p>FH: 39,5 SÓ: 1,17</p> | <p>Piskóta kocka Csokoládés öntet Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 618 ZS: 8,5 SZH:116,1</p> <p>TZS: 2,2 CK:93,8</p> <p>FH: 15,8 SÓ: 0,77</p> | <p>Sertéspörkölt Galuska Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 588 ZS: 23,6 SZH:68</p> <p>TZS: 6,3 CK:4</p> <p>FH: 23,9 SÓ: 1,59</p> | <p>Sertésvagdalt Majonézes burgonyasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:687 ZS: 39 SZH:53,8</p> <p>TZS: 11 CK:10</p> <p>FH: 19,4 SÓ: 1,72</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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 (telítettség; 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