

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 TZS: 5,6 FH: 9,3 SZH:28,5 CK:11,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 315 ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 10 SZH:44,9 CK: 11,9 SÓ: 2,52</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 283 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 38,6 CK: 7,9 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 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 38,1 CK: 8,1 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 4,1 TZS: 2,4 FH: 10 SZH: 36 CK: 8,8 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 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:0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS:3,6 TZS:1,8 FH:9,4 SZH:38,1 CK: 8,9 SÓ:0,95</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>	<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:1,03</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 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:50,6 CK:10,9 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 TZS: 9,4 FH: 26,9 SZH:83,3 CK:12,4 SÓ: 0,81</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Bulgur Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 18,7 TZS: 6,3 FH: 17,7 SZH:91,6 CK:28,4 SÓ: 4,14</p>	<p>Édes gyökekrémleves 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 TZS: 8,8 FH: 35,2 SZH:91,3 CK:13,8 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 TZS: 8,6 FH: 19,9 SZH:84 CK:28,3 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>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:79,8 CK:1,1 SÓ: 1,04</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: 1,67</p>	<p>Libaszir 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: 1,06</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: 1,52</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: 0,55</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 Tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1072 ZS: 63,1 TZS: 14 FH: 39,5 SZH:79,8 CK:2,3 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 TZS: 2,2 FH: 15,8 SZH:116,1 CK:93,8 SÓ: 0,77</p>	<p>Sertéspörkölt Galuska Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 588 ZS: 23,6 TZS: 6,3 FH: 23,9 SZH:68 CK:4 SÓ: 1,59</p>	<p>Sertésvagdalt Majonézos burgonyasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:687 ZS: 39 TZS: 11 FH: 19,4 SZH:53,8 CK:10 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 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 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

2023.12.04.–2023.12.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Kenőmájas Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:274 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ: 1,16</p>	<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK: 26,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Bundás kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 481 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,6 SZH: 57,1 CK: 8,4 SÓ: 1,47</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Hosszú zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 261 ZS: 3,7 TZS: 2,3 FH: 11,7 SZH: 44,3 CK: 7,6 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 39,7 CK: 7,9 SÓ: 1,71</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK:13,4 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH:39,9 CK:8,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH:45,6 CK:13,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Vaníliás tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:39,5 CK:9 SÓ: 1,14</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:479 ZS: 9,1 TZS: 3 FH: 14,7 SZH:75,3 CK:14,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 703 ZS: 24,6 TZS: 7,4 FH: 23,5 SZH:94,7 CK:29,4 SÓ: 2,12</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 804 ZS: 16,7 TZS: 5,6 FH: 36,7 SZH:120,8 CK:36 SÓ: 1,94</p>	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:504 ZS: 16,2 TZS: 4,5 FH: 21,4 SZH:63,7 CK:3,3 SÓ: 2,21</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:597 ZS: 19,4 TZS: 7,1 FH: 27,2 SZH:72,4 CK:5,8 SÓ: 0,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:75,6 CK:1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,57</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,77</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:219 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,5 SZH:33,8 CK:10,6 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Gyümölcsstea Hamburger</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:631 ZS: 26,7 TZS: 11 FH: 20 SZH:75,4 CK:19,7 SÓ: 2,73</p>	<p>Carbonara szósz Spagetti Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 653 ZS: 32 TZS: 12,3 FH: 22,4 SZH:65,3 CK:17,4 SÓ: 2,33</p>	<p>Rántott karfiol Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 827 ZS: 31,8 TZS: 6,2 FH: 18,6 SZH:111,1 CK:6,1 SÓ: 1,12</p>	<p>Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamáde</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:486 ZS: 15 TZS: 2,1 FH: 40,1 SZH:43,3 CK:0,8 SÓ: 2,64</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: ZS: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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 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

2023.12.11.–2023.12.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcs tea 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: 1,35</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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: 1,14</p>	<p>Gyümölcs tea 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: 8,1 SÓ: 1,38</p>	<p>Gyümölcs tea 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: 0,98</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: 0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,5 SZH:41,4 CK:8 SÓ: 1,21</p>	<p>Gyümölcs tea 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>	<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>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:306 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:38,8 CK:7,9 SÓ: 1,57</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>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:686 ZS: 26 TZS: 8,5 FH: 29,6 SZH:81,8 CK:13,9 SÓ: 1,13</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Töfkőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 575 ZS: 19,5 TZS: 6,3 FH: 21,7 SZH:72,4 CK:9,3 SÓ: 2,26</p>	<p>Bableves füstölt hússal Mákos nudli Gyümölcsöntet Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 1113 ZS: 22,8 TZS: 3 FH: 32,5 SZH:172,8 CK:43,8 SÓ: 4,22</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Párolt rizs Tzatziki Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN:785 ZS: 28,6 TZS: 4,5 FH: 24,8 SZH:102,1 CK:19,1 SÓ: 1,62</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN:635 ZS: 21,2 TZS: 5,5 FH: 18,7 SZH:85,5 CK:34 SÓ: 3,01</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:206 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,12</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: 1,31</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ: 1,32</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: 1,61</p>	<p>Habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 4 SZH:41,8 CK:34,8 SÓ: 0,18</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:1040 ZS: 62,5 TZS: 8,7 FH: 30,2 SZH:87,9 CK:4,7 SÓ: 1,88</p>	<p>Gyümölcs tea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 441 ZS: 19,5 TZS: 9,5 FH: 14,2 SZH:47 CK:10,1 SÓ: 1,49</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>Milánói ragu Makaróni tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:546 ZS: 20,4 TZS: 7,9 FH: 27,8 SZH:61,6 CK:14,4 SÓ: 2,82</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 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.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.12.18.–2023.12.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Tojásrántotta
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

EN:384
ZS: 15,6 TZS: 2,5 FH: 16,9
SZH:41,1 CK:8 SÓ: 1,69

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres sajtkrém
Búzakorpás diákrúd
Retek

Allergének:
1,7

EN: 224
ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 6,2
SZH:37,2 CK: 10,2 SÓ: 1,19

Gyümölcsstea
Tejbedara
Kakaós szórat

Allergének:
1,7

EN: 293
ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9
SZH: 51 CK: 35,9 SÓ: 0,39

Gyümölcsstea
Kenőmájás
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,10

EN: 275
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5
SZH: 37,9 CK: 8,1 SÓ: 1,21

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN:267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,55

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 261
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7
SZH:44,9 CK:12,1 SÓ: 1,06

Gyümölcsstea
Pulykasonka
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6

EN: 238
ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,9
SZH:39,4 CK:7,9 SÓ: 1,88

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:305
ZS: 6 TZS: 2,7 FH: 10,5
SZH:48,2 CK:22,3 SÓ: 0,87

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Zöldségleves
Sertéspörkölt
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Szaloncukor

Allergének:
1,6,7,12

EN:640
ZS: 22 TZS: 6,7 FH: 23,6
SZH:80,8 CK:11 SÓ: 1,39

Tarhonyaleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 657
ZS: 27,7 TZS: 8,4 FH: 24,6
SZH:70,2 CK:3,5 SÓ: 1,43

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Lecsós sertésragu
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,12

EN: 690
ZS: 28,3 TZS: 8,7 FH: 24,2
SZH:82,9 CK:6,7 SÓ: 1,89

Paradicsomleves
Húsos rakott penne

Allergének:
1,3,7,9

EN:651
ZS: 28,1 TZS: 8,1 FH: 25,1
SZH:73,3 CK:24,2 SÓ: 0,87

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Libazsír
Félbarna kenyér
Alma

Allergének:
1

EN:342
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 5
SZH:42,9 CK:11,6 SÓ: 1,03

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 232
ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7
SZH:31,9 CK:0,8 SÓ: 1,48

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 241
ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,4
SZH:31,2 CK:0,5 SÓ: 1,33

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:244
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8
SZH:32,1 CK:0,7 SÓ: 1,57

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Limonádé
Szalámis pizza

Allergének:
1,7,12

EN:624
ZS: 23,2 TZS: 9,3 FH: 21,3
SZH:80,7 CK:19,9 SÓ: 2,27

Sertésflekken
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
12

EN: 610
ZS: 30,8 TZS: 8,2 FH: 22,4
SZH:55,7 CK:10,3 SÓ: 0,64

Sertésfasírt
Franciasaláta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 641
ZS: 31,1 TZS: 6,9 FH: 21,8
SZH:64,4 CK:10,5 SÓ: 2,55

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

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 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

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.12.25.–2023.12.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést 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