

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.01.29.–2024.02.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:268 ZS: 10,3 SZH:34,9</p> <p>TZS: 3,7 CK:8,5</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,5 SZH:39,6</p> <p>TZS: 2 CK: 8,2</p> <p>FH: 10,5 SÓ: 0,79</p>	<p>Tej Csokis gabonagyő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 SZH: 41,6</p> <p>TZS: 2,1 CK: 23,6</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Májkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 264 ZS: 6,7 SZH: 39,8</p> <p>TZS: 2,1 CK: 8,4</p> <p>FH: 9,7 SÓ: 1,83</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 6,7 SZH: 35,9</p> <p>TZS: 4 CK: 9,5</p> <p>FH: 7,4 SÓ: 1,21</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 Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 SZH:35,8</p> <p>TZS: 2,6 CK:10,3</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,1 SZH:34,8</p> <p>TZS: 2,9 CK: 8,2</p> <p>FH:7,3 SÓ:1,59</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS:3,8 SZH:38,5</p> <p>TZS:1,7 CK: 8,3</p> <p>FH:10,2 SÓ:0,84</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:319 ZS:7,1 SZH:50,1</p> <p>TZS:4 CK:25,5</p> <p>FH:10,4 SÓ:0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:230 ZS:5,9 SZH:35,3</p> <p>TZS:1 CK:8,9</p> <p>FH:6 SÓ:1,15</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>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Sertéspörkölt Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:666 ZS: 29,4 SZH:72,8</p> <p>TZS: 6,7 CK:13,4</p> <p>FH: 25,5 SÓ: 0,47</p>	<p>Húsleves Sült virsli Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 424 ZS: 19,2 SZH:43</p> <p>TZS: 5,2 CK:0,5</p> <p>FH: 16,9 SÓ: 3,31</p>	<p>Csirkereguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 692 ZS: 9 SZH:100,2</p> <p>TZS: 0,9 CK:12,8</p> <p>FH: 26,5 SÓ: 2,52</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Párolt mexikói zöldségköret</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:613 ZS: 14,7 SZH:82,5</p> <p>TZS: 3,4 CK:32,5</p> <p>FH: 36,9 SÓ: 1,39</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:699 ZS: 14,8 SZH:104,3</p> <p>TZS: 5,9 CK:18,8</p> <p>FH: 32,7 SÓ: 2,2</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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 10,1 SZH:29,2</p> <p>TZS: 5,2 CK:1,2</p> <p>FH: 5,6 SÓ: 1,17</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 SZH:31,5</p> <p>TZS: 2,2 CK:1,5</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 0,89</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 SZH:26,8</p> <p>TZS: 2,9 CK:0,6</p> <p>FH: 8 SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:214 ZS: 7,3 SZH:28,5</p> <p>TZS: 2,5 CK:0,5</p> <p>FH: 7,2 SÓ: 1,48</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS: 5,4 SZH:32,4</p> <p>TZS: 3,1 CK:7</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 0,53</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>Sertésfásírt Tőkfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:484 ZS: 16,9 SZH:59,7</p> <p>TZS: 5,9 CK:9,1</p> <p>FH: 19,4 SÓ: 2,32</p>	<p>Gyümölcsstea Sonkás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 9,2 SZH:50,6</p> <p>TZS: 4 CK:13,8</p> <p>FH: 13,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Rántott sertésszelet Pritaminos rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 707 ZS: 19,4 SZH:97,5</p> <p>TZS: 4,4 CK:10,1</p> <p>FH: 32,7 SÓ: 1,12</p>	<p>Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:473 ZS: 14 SZH:43,3</p> <p>TZS: 1,9 CK:3,6</p> <p>FH: 39,9 SÓ: 2,63</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 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 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

2024.02.05.–2024.02.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Bundás kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:482 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,6 SZH:57,4 CK:8,4 SÓ: 1,47</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 Teavaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:434 ZS: 18,5 TZS: 10,5 FH: 11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ: 0,82</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH:39,5 CK:9,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ: 0,86</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,5 SZH:34,5 CK:7,9 SÓ: 0,84</p>		
EBÉD	<p>Eperkrémleves Hentes sertéstokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:778 ZS: 27,5 TZS: 8,3 FH: 26,9 SZH:92,1 CK:30 SÓ: 1,28</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 20,3 TZS: 5 FH: 21,1 SZH:80,6 CK:24,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 781 ZS: 24,9 TZS: 5,2 FH: 24,5 SZH:111,7 CK:46 SÓ: 0,27</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:843 ZS: 31,4 TZS: 8,4 FH: 26,1 SZH:108,4 CK:8 SÓ: 1,77</p>	<p>Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:601 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 20 SZH:80 CK:2,3 SÓ: 2,47</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas 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:48,6 CK:1,5 SÓ: 1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,4 TZS: 3,5 FH: 7,1 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ: 1,52</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 235 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ: 1,33</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH:37,7 CK:11,9 SÓ: 1,16</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. 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 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 MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.02.12.–2024.02.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Májkrem Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:263 ZS: 6,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:39,6 CK:8,4 SÓ: 1,88</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 359 ZS: 15,7 TZS: 2,6 FH: 16,3 SZH:34,9 CK: 7,9 SÓ: 1,37</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 Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 189 ZS: 3,1 TZS: 0,4 FH: 4 SZH:34,5 CK:8,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8,7 SZH:41,9 CK:14,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:374 ZS: 12,7 TZS: 7,8 FH: 9,5 SZH:52,3 CK:26,1 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrem Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:240 ZS: 6,5 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH:35,3 CK:8,8 SÓ: 0,97</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 Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:699 ZS: 29,8 TZS: 9,2 FH: 23,4 SZH:80,5 CK:11,4 SÓ: 0,97</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 807 ZS: 11,6 TZS: 3,8 FH: 39,5 SZH:130 CK:39,5 SÓ: 1,29</p>	<p>Pikáns karfiolkremleves Pirított napraforgómag Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 824 ZS: 41,8 TZS: 12,7 FH: 37,2 SZH:72,7 CK:11,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:639 ZS: 23,4 TZS: 6,4 FH: 31 SZH:67,4 CK:0,7 SÓ: 2,12</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:797 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,3 SZH:143,7 CK:24,2 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 vajkrem Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:58,9 CK:1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 204 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,2 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ: 1,51</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9,4 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,9 SZH:27,9 CK:0,6 SÓ: 1,58</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: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Pásztortarhonya Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:550 ZS: 22,7 TZS: 6,7 FH: 23,3 SZH:58,6 CK:4,4 SÓ: 2,15</p>	<p>Rakott zöldbab Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 496 ZS: 24,6 TZS: 7,3 FH: 20,1 SZH:44,1 CK:2,7 SÓ: 0,69</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>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><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. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot 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

2024.02.19.–2024.02.25.

	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: 289 ZS: 9,4 TZS: 3 FH: 9,3 SZH:39,6 CK: 11,8 SÓ: 2,35</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 257 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,5 SZH: 33,5 CK: 7,8 SÓ: 1,37</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: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</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 Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,7 CK:28,2 SÓ: 0,64</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH:34,2 CK:7,9 SÓ: 0,89</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:542 ZS: 25,8 TZS: 6,1 FH: 21,2 SZH:54,1 CK:14 SÓ: 1,89</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 826 ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 26,3 SZH:87,5 CK:17,9 SÓ: 0,79</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 583 ZS: 18,5 TZS: 6,3 FH: 16,2 SZH:81,4 CK:28,2 SÓ: 3,86</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:751 ZS: 25,8 TZS: 8,5 FH: 36,9 SZH:90,3 CK:13,7 SÓ: 1,42</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: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: 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:79,8 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 6,8 SZH:26,8 CK:0,5 SÓ: 1,53</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 4,2 SZH:36,2 CK:10,2 SÓ: 0,86</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:233 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ: 1,38</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:47,5 CK:19,1 SÓ: 0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: 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: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 Majonézes 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: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2024.02.26.–2024.03.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás 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: 246 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,6 SZH: 34,4 CK: 7,8 SÓ: 1,34</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 Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,3 SZH:37,9 CK:9,3 SÓ: 1,29</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8 SZH:40,4 CK:13,2 SÓ: 0,88</p>	<p>Vanília tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:50,5 CK:30,7 SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:236 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,4 SZH:35,3 CK:8,9 SÓ: 1</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 Natúr sertés szelet Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:586 ZS: 16,1 TZS: 6,5 FH: 30,1 SZH:74,3 CK:19,8 SÓ: 1,83</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 24,6 TZS: 7,4 FH: 23,5 SZH:94 CK:28,7 SÓ: 2,12</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 427 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH: 18,4 SZH:47,2 CK:4 SÓ: 1,58</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:750 ZS: 25,1 TZS: 8,4 FH: 40 SZH:86,5 CK:20,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:674 ZS: 19,6 TZS: 7,1 FH: 29,4 SZH:88,2 CK:6 SÓ: 0,89</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:75,4 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: 217 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ: 1,33</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS: 8,6 TZS: 3 FH: 7,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ: 1,45</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH:37,7 CK:11,9 SÓ: 1,16</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 Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:465 ZS: 14 TZS: 1,9 FH: 39,8 SZH:41,1 CK:0,8 SÓ: 2,63</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 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 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 MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon