

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.02.26.–2024.03.03.

	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: 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: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: 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: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: 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:582 ZS: 16,1 TZS: 6,5 FH: 30 SZH:73,6 CK:19,8 SÓ: 1,81</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: 424 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH: 18,3 SZH:46,7 CK:4 SÓ: 1,57</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 hosszúmetélt 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: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: 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: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: SZH: 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: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: 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.03.04.–2024.03.10.

	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 Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 280 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1,32</p>	<p>Gyümölcs tea Melegszendvics Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 289 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 11 SZH: 39,9 CK: 9,4 SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 9,5 SZH: 35,1 CK: 8 SÓ: 0,89</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: 222 ZS: 3,3 TZS: 2 FH: 9,8 SZH:36,1 CK:7,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Gyümölcs tea 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 Sárgabarack 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>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:33,7 CK:7,8 SÓ: 1,23</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>Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:705 ZS: 31,5 TZS: 8,3 FH: 27,6 SZH:74,3 CK:13 SÓ: 0,78</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 527 ZS: 20,8 TZS: 6,4 FH: 19,9 SZH:60 CK:9,1 SÓ: 1,97</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 912 ZS: 16,5 TZS: 2,6 FH: 28,8 SZH:133,2 CK:51,9 SÓ: 2,52</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN:890 ZS: 41,6 TZS: 7,4 FH: 26,3 SZH:96,3 CK:17,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Meggyleves Zöldséges sajtos fasírt Barnamártás Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:616 ZS: 12,3 TZS: 5,6 FH: 14,8 SZH:105,7 CK:44 SÓ: 2,79</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 Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:227 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:87,2 CK:0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 258 ZS: 12 TZS: 4,9 FH: 7,8 SZH:29,8 CK:1,7 SÓ: 1,27</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,5 SZH:29,7 CK:1,3 SÓ: 1,14</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:28,8 CK:1,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:305 ZS: 1,1 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:68 CK:63,7 SÓ: 1,06</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:1004 ZS: 57,5 TZS: 8,7 FH: 32 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. 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! 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

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.03.11.–2024.03.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Tojásrántotta
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

EN:359
ZS: 15,5 TZS: 2,5 FH: 16,2
SZH:35,8 CK:7,9 SÓ: 1,52

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
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,10

EN: 237
ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 6,6
SZH: 34,9 CK: 8,8 SÓ: 0,97

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: 236
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9
SZH:39,6 CK:12 SÓ: 0,89

Gyümölcsstea
Pulykasonka
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6

EN: 212
ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,2
SZH:34,1 CK:7,9 SÓ: 1,71

Kakaós tej
Búzakorpás diákrúd

Allergének:
1,7

EN:295
ZS: 4,7 TZS: 2,7 FH: 10,7
SZH:48,8 CK:22,5 SÓ: 0,97

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Zöldségleves
Sertéspörkölt
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN:514
ZS: 20,6 TZS: 5,5 FH: 21,2
SZH:55,8 CK:1,8 SÓ: 1,08

Lebbencsleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 606
ZS: 28,9 TZS: 8,9 FH: 23
SZH:57,3 CK:3,4 SÓ: 1,15

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Bulgur
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 929
ZS: 18 TZS: 2,2 FH: 42,2
SZH:136,6 CK:27,4 SÓ: 1,65

Bableves
Sajtos tejfőlés spagetti
Narancs

Allergének:
1,7,9

EN:762
ZS: 28,3 TZS: 11,8 FH: 29,4
SZH:89,3 CK:17,9 SÓ: 1,21

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Libazsír
Félbarna kenyér
Alma

Allergének:
1

EN:310
ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 4,2
SZH:36,2 CK:10,2 SÓ: 0,86

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 zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 218
ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,09

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:218
ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 8
SZH:27 CK:0,6 SÓ: 1,43

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: 589
ZS: 29,7 TZS: 8,1 FH: 22
SZH:53,5 CK:10,3 SÓ: 0,63

Sertésfasírt
Franciasaláta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 589
ZS: 30,9 TZS: 6,9 FH: 20,3
SZH:53,9 CK:10,4 SÓ: 2,21

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. 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 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 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

2024.03.18.–2024.03.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:252 ZS: 8,6 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:34,2 CK:7,8 SÓ: 1,49</p>	<p>Gyümölcsstea 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>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>Vaníliás tej Margarin Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH: 48,6 CK: 21,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1,09</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>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>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,13</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 Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:33,9 CK:8,6 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:226 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:35 CK:7,9 SÓ: 0,76</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>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:578 ZS: 12,3 TZS: 4,2 FH: 28,8 SZH:84 CK:28,1 SÓ: 0,88</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16,1 TZS: 2,8 FH: 22,2 SZH:88,9 CK:28,8 SÓ: 1,83</p>	<p>Narancslé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 641 ZS: 23,7 TZS: 6 FH: 21 SZH:82,3 CK:4,2 SÓ: 1,64</p>	<p>Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:800 ZS: 23,1 TZS: 5,7 FH: 22,5 SZH:121,2 CK:21,7 SÓ: 3,22</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:700 ZS: 22,6 TZS: 7,4 FH: 31,9 SZH:85,6 CK:13,8 SÓ: 1,43</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,26</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:31,7 CK:2,2 SÓ: 1,93</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH: 7,7 SZH:27,4 CK:0,8 SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárzsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH:31,5 CK:2,5 SÓ: 1,03</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ: 0,21</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>Sült kolbász Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:386 ZS: 12 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:57,3 CK:10 SÓ: 0,32</p>	<p>Hétvezér tokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 511 ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 25,1 SZH:52,7 CK:3,5 SÓ: 0,58</p>	<p>Gyümölcsstea Orosz hússaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 738 ZS: 34,5 TZS: 9,8 FH: 22,4 SZH:74 CK:16,8 SÓ: 1,95</p>	<p>Sült csirkecomb Rizibizi Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:553 ZS: 17,1 TZS: 2,5 FH: 42 SZH:58,1 CK:6 SÓ: 2,72</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 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. 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 étkezéstet 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

2024.03.25.–2024.03.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Májkrém Hosszú zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:371 ZS:10 TZS:4,3 FH:17,4 SZH:49,6 CK:9,9 SÓ:1,93</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:352 ZS:15,4 TZS:2,5 FH:15,9 SZH:34,6 CK:7,9 SÓ:1,52</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:1,95</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:0,45</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:273 ZS:8,5 TZS:2,9 FH:8,3 SZH:38,7 CK:8,1 SÓ:1,39</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS:3,8 TZS:2,3 FH:9,1 SZH:34,5 CK:8 SÓ:0,84</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>Kakukkfűves hagymakrémléves Pírtott zsemlekocka Borsos sertéstokány Szarvacskás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:692 ZS:26,8 TZS:8,6 FH:28,4 SZH:82,8 CK:10,7 SÓ:2,32</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:599 ZS:20,3 TZS:5 FH:20,8 SZH:79,8 CK:24,7 SÓ:2,2</p>	<p>Almás szilvakrémléves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:883 ZS:33 TZS:8,5 FH:25,3 SZH:118,9 CK:42,8 SÓ:1,93</p>	TAVASZI SZÜNET		<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 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 Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS:9,6 TZS:5,6 FH:5,5 SZH:36,3 CK:11,1 SÓ:1,16</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:7,6 TZS:4 FH:8,6 SZH:27 CK:0,4 SÓ:1,34</p>	<p>Vajas pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:210 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,9 SZH:38,9 CK:13,8 SÓ:0,36</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>Baconbe tekert csirkemáj Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10,12</p> <p>EN:536 ZS:30,1 TZS:6,5 FH:28,6 SZH:35,5 CK:8,6 SÓ:4,18</p>	<p>Stíriai metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:491 ZS:12,8 TZS:6,8 FH:21,2 SZH:69,3 CK:30,9 SÓ:0,19</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. 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 kizsoltást 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.

