

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.04.01.–2024.04.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

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 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

2024.04.08.–2024.04.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcs tea Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:243 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH:34,5 CK:7,8 SÓ: 1,34	Tejbedara Fahéjas porcukor Alma Allergének: 1,7 EN: 306 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 8,7 SZH:56,1 CK:41,4 SÓ: 0,4	Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér Allergének: 1,10 EN: 294 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH: 10 SZH: 37,6 CK:9,8 SÓ: 2,35	Gyümölcs tea Kenőmájás Zsemle Kígyóborka Allergének: 1,6,10 EN: 274 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH: 37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,16	Tej Zöldfűszeres vajkrém Hosszú zsemle Zöldpaprika Allergének: 1,6,7 EN: 335 ZS: 9,8 TZS: 6,1 FH: 12,9 SZH: 45,5 CK: 10 SÓ: 1,19	Allergének:	Allergének:
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN:307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,13	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Allergének: 1,6,7 EN: 244 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH:37,8 CK:9,1 SÓ: 1,35	Tejeskávé Fatörzs kifli Allergének: 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ: 0,63	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN:202 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 4,7 SZH:35,3 CK:9,3 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,3,10 EN:240 ZS: 6,5 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH:35,3 CK:8,8 SÓ: 0,97	Allergének:	Allergének:
EBÉD	Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7,12 EN:651 ZS: 26,6 TZS: 7,7 FH: 24,4 SZH:70,3 CK:9,9 SÓ: 1,33	Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat Allergének: 1,7,9 EN: 624 ZS: 22 TZS: 8 FH: 23,4 SZH:79 CK:13,8 SÓ: 2,19	Gyümölcsleves Párizsi csirkemell Rizibizi Csemegeuborka Allergének: 1,3,7,10,12 EN: 1068 ZS: 51 TZS: 6,4 FH: 38,1 SZH:112,4 CK:29,6 SÓ: 1,88	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:735 ZS: 30,5 TZS: 8,2 FH: 34,5 SZH:76,1 CK:5,7 SÓ: 2,43	Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Kórte Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1052 ZS: 13,9 TZS: 3,6 FH: 17,3 SZH:159,1 CK:44,5 SÓ: 1,24	Allergének:	Allergének:
UZSONNA	Vajkrém Zsemle Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:244 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:83,6 CK:1,6 SÓ: 1,1	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN: 217 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,23	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka Allergének: 1 EN: 213 ZS: 8 TZS: 2,7 FH: 7,4 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ: 1,39	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél Allergének: 1 EN:239 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ: 1,39	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli Allergének: 1,7 EN:273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:47,5 CK:19,1 SÓ: 0,68	Allergének:	Allergének:
VACSORA	Rántott brokkoli Sárgarépas rizs Remoulade mártás Allergének: 1,3,7,10,12 EN:678 ZS: 29,5 TZS: 4,9 FH: 14,5 SZH:83,7 CK:7,7 SÓ: 2,03	Sült hurka Tört burgonya Párolt káposzta Allergének: 12 EN: 637 ZS: 26,2 TZS: 9,9 FH: 24,7 SZH:57,5 CK:10,4 SÓ: 6,1	Túrós csusza Mandarin Allergének: 1,3,7 EN: 561 ZS: 18,6 TZS: 9,8 FH: 20,6 SZH:71 CK:12,1 SÓ: 1,38	Gyümölcs tea Langalló Allergének: 1,7 EN:441 ZS: 19,5 TZS: 9,5 FH: 14,2 SZH:47 CK:10,1 SÓ: 1,49	Allergének:	Allergének:	Allergének:

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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.04.15.–2024.04.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:359 ZS: 15,5 TZS: 2,5 FH: 16,2 SZH:35,8 CK:7,9 SÓ: 1,52</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,6 CK: 8,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 290 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 11,1 SZH: 40,1 CK: 9,4 SÓ: 1,43</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 264 ZS: 8,3 TZS: 3,5 FH: 8,5 SZH: 38,4 CK: 9,3 SÓ: 1,21</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Búzakorpás diákrúd Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 392 ZS: 13,8 TZS: 8,1 FH: 12,2 SZH: 51 CK: 23,5 SÓ: 1,42</p>		
TÍZÓRAI	<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>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 Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:42,9 CK:12,3 SÓ: 0,69</p>	<p>Karamellás tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:46,7 CK:21,3 SÓ: 0,79</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:611 ZS: 16,8 TZS: 3,9 FH: 21,5 SZH:88,7 CK:21,1 SÓ: 2,08</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 640 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 22,4 SZH:80,4 CK:9,1 SÓ: 2,47</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 635 ZS: 38,9 TZS: 13,1 FH: 22,7 SZH:41 CK:5,5 SÓ: 4,3</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:683 ZS: 27,1 TZS: 7,8 FH: 25 SZH:79,6 CK:23,7 SÓ: 1,51</p>	<p>Zöldborsókrémeves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:904 ZS: 43,3 TZS: 13,1 FH: 23,4 SZH:100,6 CK:11,6 SÓ: 1,7</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:48,7 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,2 CK:0,7 SÓ: 1,18</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 188 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH:27,6 CK:0,5 SÓ: 1,71</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:232 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ: 1,43</p>	<p>Puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:140 ZS: 1,1 TZS: 0,8 FH: 2,2 SZH:29,4 CK:25,1 SÓ: 0,75</p>		
VACSORA	<p>Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:456 ZS: 18,4 TZS: 6,9 FH: 23,3 SZH:48,7 CK:7,4 SÓ: 0,99</p>	<p>Currys csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 535 ZS: 14,6 TZS: 3,1 FH: 25,8 SZH:62,4 CK:1,3 SÓ: 0,34</p>	<p>Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 701 ZS: 15,2 TZS: 5,6 FH: 17,1 SZH:116,2 CK:28,7 SÓ: 2,26</p>	<p>Óvári sertésszelet Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:646 ZS: 23,3 TZS: 7,7 FH: 36,1 SZH:71,5 CK:11,4 SÓ: 1,42</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. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.04.22.–2024.04.28.

	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 TZS: 3,7 CK:8,5 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 TZS: 2 CK: 8,2 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 TZS: 2,1 CK: 23,6 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 TZS: 2,1 CK: 8,4 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 TZS: 4 CK: 9,5 FH: 7,4 SÓ: 1,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: 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 TZS: 2,6 CK:10,3 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 TZS: 2,9 CK:8,2 FH: 7,3 SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 3,6 SZH:38,7 TZS: 2,1 CK:8,3 FH: 9,7 SÓ: 0,79</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:319 ZS: 7,1 SZH:50,1 TZS: 4 CK:25,5 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 TZS: 1 CK:8,9 FH: 6 SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Tarhonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:643 ZS: 25,8 SZH:74,9 TZS: 7 CK:10,3 FH: 26,4 SÓ: 2,03</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 TZS: 5,2 CK:0,5 FH: 16,9 SÓ: 3,31</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 717 ZS: 9,9 SZH:104,9 TZS: 1 CK:12,8 FH: 25,9 SÓ: 2,55</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:634 ZS: 13,4 SZH:92,8 TZS: 2,3 CK:36,2 FH: 35,2 SÓ: 1,55</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:644 ZS: 14,6 SZH:93,5 TZS: 5,9 CK:18,6 FH: 31,1 SÓ: 1,91</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: 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 TZS: 5,2 CK:1,2 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 TZS: 2,2 CK:1,5 FH: 8,2 SÓ: 0,89</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 SZH:26,8 TZS: 2,9 CK:0,6 FH: 8 SÓ: 1,39</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:228 ZS: 9,1 SZH:27,7 TZS: 3,4 CK:0,5 FH: 7,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:264 ZS: 5,4 SZH:42,2 TZS: 3,1 CK:16,8 FH: 9,3 SÓ: 0,54</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Sertésfasírt Tőkfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:484 ZS: 16,9 SZH:59,7 TZS: 5,9 CK:9,1 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 TZS: 4 CK:13,8 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 TZS: 4,4 CK:10,1 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 TZS: 1,9 CK:3,6 FH: 39,9 SÓ: 2,39</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: 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 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

2024.04.29.–2024.05.05.

	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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 38,5 CK: 9 SÓ: 0,89</p>	<p>Tejescávé 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
TÍZÓRAI	<p>Tejescávé Margarin Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:218 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH:34 CK:7,9 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 9,9 SZH:35,4 CK:7,9 SÓ: 0,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstopkány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:778 ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 25,3 SZH:94,7 CK:32,8 SÓ: 2,09</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 713 ZS: 23,6 TZS: 4,7 FH: 24,3 SZH:99,1 CK:14,2 SÓ: 2,34</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:777 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 23,2 SZH:115,1 CK:50 SÓ: 0,27</p>	<p>Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:599 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 19,8 SZH:79,7 CK:2,3 SÓ: 2,47</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,2 SZH:25,6 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Milánói makaróni 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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfürt; 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