

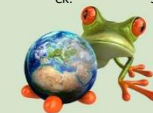
Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.05.27.–2024.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:229 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 6,1 SZH:39,7 CK:9,6 SÓ: 1,14</p>	<p>Gyümölcs tea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 350 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,3 SZH:57,4 CK: 34,3 SÓ: 0,42</p>	<p>Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 275 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,5 SZH: 38,6 CK: 8,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Gyümölcs tea Melegszendvics Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 285 ZS: 8,2 TZS: 3,5 FH: 11,6 SZH: 39,9 CK: 9,3 SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 9,5 SZH: 35,1 CK: 9,2 SÓ: 0,86</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>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: 213 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH:9,9 SZH:35,1 CK: 9,4 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS:4,9 TZS:1,4 FH:7,1 SZH:37,3 CK: 8,2 SÓ:0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:282 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,3 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,17</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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:702 ZS: 31,4 TZS: 8,3 FH: 27,6 SZH:75,3 CK:15,7 SÓ: 0,77</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Karálbézfűzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 536 ZS: 23,9 TZS: 5,7 FH: 21 SZH:58 CK:10,5 SÓ: 2,11</p>	<p>Csirkeraguleves Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 414 ZS: 7,4 TZS: 3,3 FH: 23,9 SZH:57,3 CK:33,7 SÓ: 0,97</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN:711 ZS:29,2 TZS: 4,2 FH: 24,6 SZH:86,1 CK:14,4 SÓ: 2,11</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN:627 ZS: 21,4 TZS: 5,5 FH: 18,9 SZH:84,4 CK:32,3 SÓ: 3,03</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 Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH:29,9 CK:0,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 5,1 TZS: 2,6 FH: 7,5 SZH:30,3 CK:2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH:29 CK:1,5 SÓ: 1,49</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:32,1 SÓ: 1,06</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>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:4,8 SÓ: 1,88</p>	<p>Gyümölcs tea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 420 ZS: 19,1 TZS: 9,2 FH: 14,5 SZH:46,9 CK:10,1 SÓ: 1,42</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 696 ZS: 29,6 TZS: 9,3 FH: 24 SZH:74,6 CK:14,4 SÓ: 1,31</p>	<p>Milánói ragu Makaróni tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:536 ZS: 19,3 TZS: 6,6 FH: 28,6 SZH:60,9 CK:14,8 SÓ: 2,69</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! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstétést 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

2024.06.03.–2024.06.09.

	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:354 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 16,2 SZH:34,9 CK:8,1 SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Házi sonkakrém Búzakorpás diákrúd Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 226 ZS: 4,8 TZS: 1,9 FH: 8,2 SZH:36,6 CK:9,2 SÓ: 1,41</p>	<p>Gyümölcsstea Tejbedara Kakaós szórat Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 502 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 11,6 SZH: 98,4 CK: 52,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 278 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,7 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,4 SZH: 38,8 CK: 8,8 SÓ: 1,13</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 Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ: 0,61</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH: 6,9 SZH:35,1 CK:9,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH:42,9 CK:13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:380 ZS: 14,2 TZS: 8,7 FH: 10,7 SZH:48,7 CK:22,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:219 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,3 SZH:34,5 CK:8,8 SÓ: 1,01</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>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:484 ZS: 20,1 TZS: 6,6 FH: 17 SZH:54,1 CK:2,9 SÓ: 2,51</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 664 ZS: 31,4 TZS: 11,8 FH: 22,9 SZH:67,8 CK:13,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 838 ZS: 16,4 TZS: 2,2 FH: 40,3 SZH:123,7 CK:30,2 SÓ: 1,36</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:688 ZS: 28,1 TZS: 8,7 FH: 24,2 SZH:81,7 CK:8,1 SÓ: 1,78</p>	<p>Bableves Reszelt sajt Tejföl Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:720 ZS: 27,1 TZS: 11 FH: 30,2 SZH:86,8 CK:15,4 SÓ: 1,05</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>Libazsír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:305 ZS: 15,4 TZS: 4,2 FH: 4,3 SZH:35,3 CK:10,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Hosszú zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 244 ZS: 7 TZS: 2,1 FH: 9,4 SZH:36,1 CK:0,7 SÓ: 1,43</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH:26,8 CK:0,5 SÓ: 1,43</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH:43,2 CK:15,4 SÓ: 0,68</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>Limonádé Szalámis pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:616 ZS: 21,1 TZS: 8,4 FH: 21,9 SZH:82 CK:22 SÓ: 1,72</p>	<p>Sertésflekken Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 589 ZS: 29,6 TZS: 8,1 FH: 21,9 SZH:53,2 CK:12,6 SÓ: 0,68</p>	<p>Sertésfasírt Franciasaláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 505 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 21,3 SZH:51,6 CK:13,8 SÓ: 2,11</p>	<p>Túrótöltelikes gombóc Tejföl Porcukor szórat Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:821 ZS: 16,6 TZS: 5,2 FH: 19,6 SZH:145,8 CK:29,2 SÓ: 1,89</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstétet 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

2024.06.10.–2024.06.16.

	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:256 ZS: 8,9    TZS: 3,3    FH: 8 SZH:34,2    CK:7,8    SÓ: 1,43</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,3    TZS: 1,7    FH: 10,6 SZH:40,1    CK: 10    SÓ: 0,76</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>Vaniliás 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 Sajtszelet 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>		
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 3,5 SZH:26,7    CK:9,3    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 10,4 SZH:51,4    CK:26,4    SÓ: 0,93</p>	<p>Tejeskávé Fahéjas mini kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 6,9    TZS: 3,9    FH: 9,7 SZH:49,8    CK:26,7    SÓ: 0,58</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN:211 ZS: 3,2    TZS: 0,4    FH: 9,4 SZH:34,5    CK:8,7    SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:227 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH:34,5    CK:8,4    SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:608 ZS: 17,1    TZS: 10,4    FH: 27,2 SZH:83,4    CK:27,7    SÓ: 1,05</p>	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 639 ZS: 19,4    TZS: 4,3    FH: 23,5 SZH:85    CK:26,6    SÓ: 1,58</p>	<p>Narancslé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 644 ZS: 23,8    TZS: 6    FH: 20,9 SZH:81,1    CK:22,4    SÓ: 1,54</p>	<p>Frankfurti leves Csokitöltékes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:977 ZS: 24,9    TZS: 5,7    FH: 26,3 SZH:153,7    CK:25,4    SÓ: 2,74</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémléves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:667 ZS: 18    TZS: 6,3    FH: 33,2 SZH:87,9    CK:15,2    SÓ: 0,99</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: 247 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 8 SZH:31,6    CK:2,3    SÓ: 1,84</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 9,3    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH:27,6    CK:1    SÓ: 1,38</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>		
VACSORA	<p>Sült kolbász Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:388 ZS: 12    TZS: 1,2    FH: 7,5 SZH:57,7    CK:11,7    SÓ: 0,32</p>	<p>Hétvezér tokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 506 ZS: 21,2    TZS: 6,3    FH: 25 SZH:53    CK:4,1    SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcsstea Orosz hússaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 624 ZS: 22    TZS: 10,6    FH: 22,2 SZH:75,2    CK:17,6    SÓ: 2,21</p>	<p>Sült csirkecomb Rizibizi Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:745 ZS: 40,5    TZS: 5    FH: 34,6 SZH:56,4    CK:6,7    SÓ: 2,35</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. Szezám; 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 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

2024.06.17.–2024.06.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Májkrem Hosszú zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:361 ZS: 10 TZS: 4,5 FH: 18,2 SZH:49,8 CK:10,1 SÓ: 1,93</p>	<p>Tejbedara Fahéjas porcukor Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:55,9 CK: 41,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 15,6 TZS: 2,7 FH: 15,9 SZH: 33,7 CK: 8,1 SÓ: 1,32</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5,2 SZH: 35,8 CK: 10 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 235 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,2 SZH: 37,9 CK: 8,2 SÓ: 1,51</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 Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 196 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:294 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:47,5 CK:22,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH:35,9 CK:9,4 SÓ: 1,04</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>Zöldégleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:682 ZS: 24,7 TZS: 6,9 FH: 29,1 SZH:83,8 CK:12,6 SÓ: 1,96</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 606 ZS: 20,2 TZS: 5 FH: 20,9 SZH:80,5 CK:26,3 SÓ: 1,66</p>	<p>Almás szilvakrémleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 745 ZS: 21,8 TZS: 3,7 FH: 23,7 SZH:111,3 CK:37,1 SÓ: 2,01</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:587 ZS: 18,7 TZS: 4,1 FH: 31,5 SZH:73 CK:11,7 SÓ: 3,26</p>	<p>Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:786 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 19,2 SZH:118,3 CK:27,2 SÓ: 2,25</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:69,2 CK:1,6 SÓ: 1,02</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ: 1,08</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 250 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 8,7 SZH:31,8 CK:1,3 SÓ: 1,33</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:238 ZS: 9,1 TZS: 3,1 FH: 8,4 SZH:30,8 CK:1,7 SÓ: 1,37</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>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>Stíriai metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:474 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 21,2 SZH:69,2 CK:33,5 SÓ: 0,11</p>	<p>Limonádé Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 432 ZS: 19,1 TZS: 9,2 FH: 14,5 SZH:50,1 CK:13,3 SÓ: 1,42</p>	<p>Rántott sertésszelet Tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 600 ZS: 13,7 TZS: 3,5 FH: 32,4 SZH:80,9 CK:0,7 SÓ: 1,86</p>	<p>Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:526 ZS: 19,4 TZS: 4,6 FH: 27,5 SZH:59 CK:7 SÓ: 2,15</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>	<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. 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

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024.06.24.–2024.06.30.

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:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Allergének:

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