

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tea Gépsonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:257 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,3 SZH:39,4 CK:9,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Fatörzs kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 308 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10,4 SZH:47,5 CK: 23,2 SÓ: 0,62</p>	<p>Tejeskávé Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 295 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 9 SZH: 51,9 CK: 30,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,9 SZH: 40,6 CK: 9 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,1 SZH: 34,4 CK: 9,4 SÓ: 0,76</p>		
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH:8,9 SZH:34 CK: 8,5 SÓ:0,9</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>Karamellás 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:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</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 Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:532 ZS: 10,4 TZS: 2,2 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,79</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 22,5 SZH:81,1 CK:10,6 SÓ: 2,46</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 710 ZS: 22,7 TZS: 3,9 FH: 35,3 SZH:90,3 CK:21,2 SÓ: 1,51</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:805 ZS: 37,2 TZS: 8,8 FH: 25,3 SZH:92,9 CK:21,2 SÓ: 3,66</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:829 ZS: 39,6 TZS: 12,7 FH: 25,2 SZH:91 CK:13,6 SÓ: 2,32</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:22,3 CK:1,1 SÓ: 1,12</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ: 1,34</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:154 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 1,4 SZH:27,5 CK:21,7 SÓ: 0,26</p>		
VACSORA	<p>Fűszeres csirke szárnyak Pírtott burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:664 ZS: 27,7 TZS: 6 FH: 35 SZH:63,8 CK:17,3 SÓ: 1,51</p>	<p>Csikós sertéstokány Galuska Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 686 ZS: 27 TZS: 8,9 FH: 24,7 SZH:83,1 CK:19,6 SÓ: 0,47</p>	<p>Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 713 ZS: 16,1 TZS: 5 FH: 19,5 SZH:122,7 CK:42,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Sonkás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:341 ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 13,7 SZH:49,3 CK:12,6 SÓ: 1,14</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. Szója; 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 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.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcs tea Sonkás-sajtos melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:251 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 10,8 SZH:33,7 CK:9,1 SÓ: 1,61</p>	<p>Tej Túrós táská Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 343 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 9,9 SZH:41 CK: 26,5 SÓ: 0,47</p>	<p>Gyümölcs tea Májkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 9,4 SZH: 38 CK: 8,6 SÓ: 1,63</p>	<p>Tej Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 296 ZS: 5,3 TZS: 2,7 FH: 13,7 SZH: 43,1 CK: 10,7 SÓ: 1,22</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9 SZH: 42,6 CK: 28,5 SÓ: 0,39</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:380 ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,2 SZH:52,4 CK:26,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH:34 CK:8,6 SÓ: 1,54</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:233 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH:38,6 CK:9,4 SÓ: 0,76</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:229 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH:35,9 CK:9,7 SÓ: 0,99</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:736 ZS: 27 TZS: 7,3 FH: 28,7 SZH:91 CK:24,9 SÓ: 1,96</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 516 ZS: 22,7 TZS: 7,5 FH: 17,6 SZH:55,8 CK:3,4 SÓ: 2,44</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 889 ZS: 20,2 TZS: 5 FH: 38,3 SZH:134,2 CK:39,4 SÓ: 1,03</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:722 ZS: 9,9 TZS: 1 FH: 26,4 SZH:105,4 CK:13,9 SÓ: 2,54</p>	<p>Limonádé Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:585 ZS: 11 TZS: 4,9 FH: 28,3 SZH:92,1 CK:27,9 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9 SZH:27,7 CK:1 SÓ: 1,01</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ: 1,05</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:214 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:258 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:40,5 CK:14,5 SÓ: 0,69</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Sült csirkecomb Franciasaláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:777 ZS: 49,5 TZS: 6,7 FH: 34,2 SZH:43,1 CK:13,6 SÓ: 2,27</p>	<p>Ázsiai csirkehusos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 417 ZS: 6,8 TZS: 1,4 FH: 26,8 SZH:61,4 CK:6,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 473 ZS: 24,7 TZS: 7,6 FH: 18,3 SZH:41,8 CK:4,6 SÓ: 0,59</p>	<p>Rakott burgonya Alma kompót</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,12</p> <p>EN:577 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 17,6 SZH:52,9 CK:13,3 SÓ: 1,29</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Félbarna kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:272 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH: 9,2 SZH:35,8 CK:8,8 SÓ: 2,34</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 352 ZS: 15,7 TZS: 2,6 FH: 16 SZH:33,7 CK: 7,9 SÓ: 1,37</p>	<p>Vaníliás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 313 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 50,1 CK: 24,3 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 3,1 TZS: 0,9 FH: 7,8 SZH: 40,3 CK: 8,9 SÓ: 0,93</p>	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,39</p>		
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Teavaj Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:437 ZS: 17,8 TZS: 10,5 FH: 10,7 SZH:54,1 CK:24,6 SÓ: 0,71</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,9 SZH:40 CK:10,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,5 SZH:34,5 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:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ: 0,93</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>Eperkrémleves Borsos sertéstopkány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FH: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Sertés ragu Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 620 ZS: 25,8 TZS: 6,7 FH: 26,9 SZH:66,1 CK:19,6 SÓ: 1,78</p>	<p>Kassai burgonyaleves Mákos metélt Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 928 ZS: 35,5 TZS: 9,5 FH: 23,3 SZH:126,6 CK:43,9 SÓ: 1,67</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN:830 ZS: 23,8 TZS: 5,5 FH: 27,1 SZH:123,7 CK:11,5 SÓ: 2,24</p>	<p>Daragaluska leves Sajtos zöldsévgaldalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:514 ZS: 14,3 TZS: 4,6 FH: 15,7 SZH:74,6 CK:9 SÓ: 2,45</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:24,6 CK:2,3 SÓ: 1,11</p>	<p>Sajtos rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,3 SZH:37,6 CK:14,2 SÓ: 1,06</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:30,3 CK:0,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,8 CK:0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Kockasajt Kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:261 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,7 SZH:41 CK:15,2 SÓ: 1,16</p>		
VACSORA	<p>Paprikás burgonya füstölt kolbásszal Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:616 ZS: 31,4 TZS: 11,8 FH: 17,2 SZH:61,6 CK:6,6 SÓ: 3,76</p>	<p>Hamburger Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 633 ZS: 26,9 TZS: 11 FH: 19,8 SZH:76,4 CK:21,2 SÓ: 2,69</p>	<p>Rántott csirkemáj Rizibizi Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 723 ZS: 16,7 TZS: 3,2 FH: 36,9 SZH:103,7 CK:5,8 SÓ: 0,99</p>	<p>Milánói makaróni Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:544 ZS: 20,3 TZS: 7,6 FH: 28,3 SZH:60,9 CK:14,8 SÓ: 2,66</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést 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. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:268 ZS: 9 SZH:37,4</p> <p>TZS: 3,2 CK:8,2</p> <p>FH: 7,2 SÓ: 1,31</p>	<p>Tejeskávé Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 589 ZS: 23,2 SZH:69,1</p> <p>TZS: 4,3 CK: 20,2</p> <p>FH: 20,1 SÓ: 1,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 7,1 SZH: 37,2</p> <p>TZS: 3,8 CK: 8,1</p> <p>FH: 9,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 350 ZS: 8,5 SZH: 53,8</p> <p>TZS: 4,5 CK: 25,4</p> <p>FH: 10,5 SÓ: 0,69</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:328 ZS: 14 SZH:37,7</p> <p>TZS: 7,8 CK:20,2</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 2,8 SZH:45,2</p> <p>TZS: 1,5 CK:16</p> <p>FH: 9,5 SÓ: 0,66</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:359 ZS: 12,9 SZH:51,6</p> <p>TZS: 8,2 CK:26,5</p> <p>FH: 10,4 SÓ: 0,85</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS: 5,7 SZH:35,8</p> <p>TZS: 1,2 CK:9,4</p> <p>FH: 6,7 SÓ: 1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:722 ZS: 29,3 SZH:82,6</p> <p>TZS: 10,6 CK:33,2</p> <p>FH: 30,3 SÓ: 0,73</p>	<p>Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 627 ZS: 34,7 SZH:53</p> <p>TZS: 12,6 CK:7,2</p> <p>FH: 23,1 SÓ: 4,81</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:755 ZS: 28,4 SZH:83,5</p> <p>TZS: 7 CK:14,8</p> <p>FH: 32 SÓ: 2,32</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:798 ZS: 14,3 SZH:143,9</p> <p>TZS: 2 CK:24,6</p> <p>FH: 20,4 SÓ: 2,26</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS: 6,7 SZH:28,1</p> <p>TZS: 4,1 CK:2,1</p> <p>FH: 5,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,2 SZH:26,5</p> <p>TZS: 0,9 CK:0,4</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:221 ZS: 8 SZH:27,9</p> <p>TZS: 2,9 CK:1,1</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,14</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:209 ZS: 6,5 SZH:32,3</p> <p>TZS: 3,2 CK:10,2</p> <p>FH: 4 SÓ: 1,11</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>Szalámis pizza Gyümölcsstea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:601 ZS: 22,2 SZH:76,1</p> <p>TZS: 9,4 CK:16,4</p> <p>FH: 21,7 SÓ: 1,58</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 697 ZS: 29,6 SZH:74,8</p> <p>TZS: 9,3 CK:14,5</p> <p>FH: 24,1 SÓ: 1,31</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:684 ZS: 35 SZH:74,2</p> <p>TZS: 10,3 CK:11,6</p> <p>FH: 18,3 SÓ: 2,11</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást 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.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 10. 28.–2024. 11. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójaabab; 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 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