

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 9,1 SZH:35,7 CK:9,3 SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcsstea Bundás kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 484 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,7 SZH:57,6 CK: 8,9 SÓ: 1,47</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>Vaníliás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 356 ZS: 8,5 TZS: 4,5 FH: 10,5 SZH: 55,2 CK: 25,4 SÓ: 0,7</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 Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66</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 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 Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN:225 ZS:4,6 TZS:0,7 FH:9,5 SZH:34,5 CK:8,7 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:222 ZS:5,1 TZS:1,6 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,6 SÓ:0,81</p>		
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:646 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 20,9 SZH:85,9 CK:27,2 SÓ: 1,54</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekokca Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 527 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 26,1 SZH:68,1 CK:13,8 SÓ: 1,52</p>	<p>Zöldséglevés Főtt sertészelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,9 TZS: 10,5 FH: 27,2 SZH:79,3 CK:28,4 SÓ: 0,86</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:1020 ZS:20,8 TZS: 3,8 FH: 36,8 SZH:169,2 CK:47 SÓ: 2,34</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:526 ZS: 14,4 TZS: 5,9 FH: 27,4 SZH:65,8 CK:11,2 SÓ: 1,15</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:72,3 CK:1,2 SÓ: 1,26</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:31,2 CK:0,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,6 CK:1 SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:239 ZS: 9,6 TZS: 5,1 FH: 6,5 SZH:31,7 CK:2,3 SÓ: 0,86</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 hurka Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:744 ZS: 31,8 TZS: 8,7 FH: 24,8 SZH:72,1 CK:19,7 SÓ: 3,34</p>	<p>Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 579 ZS: 25,1 TZS: 6,3 FH: 24,7 SZH:62,7 CK:9,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Orosz hússaláta Zsemle Gyümölcsstea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 662 ZS: 26,3 TZS: 11,3 FH: 22,4 SZH:74,5 CK:17,5 SÓ: 2,22</p>	<p>Sült csirkecomb Rizibizi Vitamináláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:774 ZS: 40,6 TZS: 5,1 FH: 35,4 SZH:62 CK:10,8 SÓ: 1,4</p>			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásról 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. 11. 11.–2024. 11. 17.

	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:280 ZS: 10,8 SZH:34,5</p> <p>TZS: 3,9 CK:8,6</p> <p>FH: 10,2 SÓ: 2,09</p>	<p>Tej Csokis gabonagyő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 SZH:41,6</p> <p>TZS: 2,1 CK: 23,6</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Májkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 6,8 SZH: 38</p> <p>TZS: 2,3 CK: 8,6</p> <p>FH: 9,4 SÓ: 1,63</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 2,3 SZH: 41,3</p> <p>TZS: 0,9 CK: 9</p> <p>FH: 7,9 SÓ: 0,95</p>	<p>Tejbedara Kakaós szőrat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 272 ZS: 7,1 SZH: 42,6</p> <p>TZS: 4,7 CK: 28,5</p> <p>FH: 9 SÓ: 0,48</p>			
TÍZÓRAI	<p>Tej Briős</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:291 ZS: 7,4 SZH:44,9</p> <p>TZS: 4,1 CK:16,4</p> <p>FH: 10,7 SÓ: 0,61</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 SZH:36,5</p> <p>TZS: 1,6 CK:11,4</p> <p>FH: 4,4 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Pőréhagmás túrókrém Teljes kiőrléső kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 SZH:34,4</p> <p>TZS: 2,1 CK:9,2</p> <p>FH: 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 SZH:47,6</p> <p>TZS: 2,8 CK:22,2</p> <p>FH: 10,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrléső kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:234 ZS: 5,5 SZH:35,9</p> <p>TZS: 1,1 CK:9,5</p> <p>FH: 6,5 SÓ: 1,04</p>			
EBÉD	<p>Zöldsgőkrémleves Pirított zsemleokca Sertőspörkőlt Szarvacsksa tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:682 ZS: 24,7 SZH:83,8</p> <p>TZS: 6,9 CK:12,6</p> <p>FH: 29,1 SÓ: 1,96</p>	<p>Zőldborsóleves Hűsgombőc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 567 ZS: 20,6 SZH:69,9</p> <p>TZS: 5 CK:26,6</p> <p>FH: 20,7 SÓ: 1,24</p>	<p>Almás szilvakrémleves Panírozott halrűd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 853 ZS: 29,6 SZH:122</p> <p>TZS: 3,9 CK:37,2</p> <p>FH: 22,4 SÓ: 2,51</p>	<p>Daragaluska leves Sertősfasírt Sárgaborsőfőzelék Teljes kiőrléső kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:731 ZS: 23,9 SZH:87,3</p> <p>TZS: 6,5 CK:5,8</p> <p>FH: 32 SÓ: 2,15</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:834 ZS: 15 SZH:128,1</p> <p>TZS: 3 CK:37</p> <p>FH: 19,7 SÓ: 2,3</p>			
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrléső 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>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyőuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 8 SZH:26,1</p> <p>TZS: 4,6 CK:0,6</p> <p>FH: 9 SÓ: 1,06</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 SZH:32,2</p> <p>TZS: 1,4 CK:1,8</p> <p>FH: 9,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Sertőspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS: 10,3 SZH:31</p> <p>TZS: 4,1 CK:1,7</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 1,29</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS: 6,6 SZH:27,9</p> <p>TZS: 4 CK:2,1</p> <p>FH: 7 SÓ: 1,15</p>			
VACSORA	<p>Sertőssűlt Majonézes kukoricasaláta Zsemle Gyümölcsstea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:676 ZS: 32 SZH:62,9</p> <p>TZS: 12,8 CK:19,8</p> <p>FH: 30,3 SÓ: 3,24</p>	<p>Túrós csusza Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 536 ZS: 18,3 SZH:70,9</p> <p>TZS: 9,4 CK:13,9</p> <p>FH: 20,4 SÓ: 1,32</p>	<p>Dubarry csirkemell Tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 418 ZS: 8,8 SZH:46,3</p> <p>TZS: 4,3 CK:3,5</p> <p>FH: 33,2 SÓ: 2,09</p>	<p>Csirkés paella</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:507 ZS: 19,3 SZH:55,1</p> <p>TZS: 4,6 CK:3,5</p> <p>FH: 26,8 SÓ: 0,75</p>				

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szőjabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diőfélék; 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 étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 TÖBLET!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Sonkás-sajtos melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:245 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 10,8 SZH:32,2 CK:8,1 SÓ: 1,46</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>Tej Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 15,5 SZH: 44,7 CK: 15,2 SÓ: 0,92</p>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 40,2 CK: 21,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 10,6 TZS: 6,5 FH: 11,8 SZH: 37,6 CK: 11,3 SÓ: 1,24</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>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:34,2 CK:7,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:229 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:41,5 CK:9,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 7,9 SZH:39,2 CK:13,9 SÓ: 0,71</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>Lebbencsleves Virslis Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:515 ZS: 23,9 TZS: 9 FH: 16,8 SZH:55,3 CK:14,5 SÓ: 2,32</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 703 ZS: 8,5 TZS: 1,2 FH: 35,7 SZH:114,8 CK:32 SÓ: 0,98</p>	<p>Sertésraguleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 623 ZS: 18,8 TZS: 8,7 FH: 22,4 SZH:91,1 CK:39 SÓ: 0,69</p>	<p>Paradicsomleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:635 ZS: 29,6 TZS: 8,2 FH: 20,6 SZH:68,2 CK:23,8 SÓ: 0,75</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:415 ZS: 11,5 TZS: 4,8 FH: 12,5 SZH:59 CK:22,7 SÓ: 0,73</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>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 7,7 SZH:57,6 CK:1,8 SÓ: 1,16</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>Sajtszelet Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 253 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 9,7 SZH:30,3 CK:1,6 SÓ: 1,01</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK:0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH:33 CK:9,1 SÓ: 1,05</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>Stefánia vagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:536 ZS: 22,5 TZS: 7,1 FH: 20,5 SZH:57,1 CK:7,7 SÓ: 2,35</p>	<p>Hamburger Gyümölcsstea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 619 ZS: 26,9 TZS: 11 FH: 19,8 SZH:72,9 CK:17,8 SÓ: 2,69</p>	<p>Óvári sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 625 ZS: 21,5 TZS: 7,7 FH: 39,4 SZH:64,8 CK:14,4 SÓ: 1,48</p>	<p>Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:461 ZS: 18,6 TZS: 7,2 FH: 23,8 SZH:48,5 CK:7,3 SÓ: 0,54</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. 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! Kiszárazást 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 MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:268 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH:37,4 CK:8,2 SÓ: 1,31</p>	<p>Kakaós tej Bundás kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 600 ZS: 23,5 TZS: 4,5 FH: 20,7 SZH:70,7 CK: 22,2 SÓ: 1,74</p>	<p>Tea Krinolin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 323 ZS: 13 TZS: 1,7 FH: 13,2 SZH: 36,3 CK: 8,5 SÓ: 1,85</p>	<p>Gyümölcs tea Májkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 282 ZS: 6,7 TZS: 2,1 FH: 10,4 SZH: 42,9 CK: 8,7 SÓ: 1,68</p>	<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><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 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>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH:41,9 CK:15,7 SÓ: 0,61</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>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK:8 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH:35,8 CK:9,4 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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekokca Pincepörkölt Csalamáde Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:602 ZS: 22,3 TZS: 6,7 FH: 26,2 SZH:67,1 CK:5,1 SÓ: 2,68</p>	<p>Bagolyborsó leves Tonhalas fusilli Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 719 ZS: 23,7 TZS: 8,9 FH: 43,5 SZH:80,7 CK:10,2 SÓ: 2,28</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 547 ZS: 11,1 TZS: 3,7 FH: 35,1 SZH:76 CK:27,5 SÓ: 1,64</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:766 ZS: 30,3 TZS: 8,3 FH: 34,4 SZH:83,9 CK:17,4 SÓ: 2,62</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:732 ZS: 11,3 TZS: 2,5 FH: 15,6 SZH:139,4 CK:48,8 SÓ: 1,42</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:271 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4,1 SZH:77,1 CK:1,1 SÓ: 0,65</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnek Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:222 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH:31,2 CK:2,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ: 0,63</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>Rántott sajtgolyó Rizibizi Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:688 ZS: 33,2 TZS: 9,8 FH: 16,9 SZH:77,1 CK:8,7 SÓ: 1,96</p>	<p>Langalló Gyümölcs tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 424 ZS: 19,7 TZS: 9,9 FH: 14,4 SZH:46,7 CK:9,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Túrós csusza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 493 ZS: 18,3 TZS: 9,4 FH: 19,8 SZH:61,1 CK:4,1 SÓ: 1,32</p>	<p>Parasztos sertéssült Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:462 ZS: 12,4 TZS: 8 FH: 19,9 SZH:58,6 CK:14,6 SÓ: 1,1</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kizárólagos 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