

## Nyíregyháza

## Általános iskola diákotthon

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea  
Gépsonka  
Margarin  
Búzakorpás diákrúd

Vaníliás tej  
Fonott kalács

Tea  
Bundás kenyér  
Zöldpaprika

Tea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Kígyóborka

Tea  
Póréhagymás túrókrém  
Félbarna kenyér

Tej  
Vajas pogácsa

Allergének:  
1,7,12  
EN:228  
ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 9,1  
SZH:35,5 CK:9,1 SÓ: 1,59

Allergének:  
1,3,7  
EN: 356  
ZS: 8,5 TZS: 4,5 FH: 10,5  
SZH:55,2 CK: 25,4 SÓ: 0,7

Allergének:  
1,3,7,12  
EN: 260  
ZS: 10,2 TZS: 1,3 FH: 7,6  
SZH: 33 CK: 8,2 SÓ: 0,74

Allergének:  
1,7,12  
EN: 221  
ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,9  
SZH: 40,4 CK: 8,7 SÓ: 0,95

Allergének:  
1,7,12  
EN: 207  
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,1  
SZH: 34,2 CK: 9,1 SÓ: 0,76

Allergének:  
1,3,7  
EN: 267  
ZS: 6,4 TZS: 3,4 FH: 10,2  
SZH: 38,3 CK: 13,2 SÓ: 0,62

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea  
Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém  
Zsemle

Karamellás tej  
Fahéjas csiga

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7  
EN:283  
ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4  
SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93

Allergének:  
1,4,6,7,10,12  
EN: 203  
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9  
SZH:34 CK: 8,5 SÓ: 0,9

Allergének:  
1,7  
EN: 250  
ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7  
SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66

Allergének:  
1,3,7  
EN:353  
ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1  
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

Allergének:  
1,3  
EN:224  
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8  
SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86

Allergének:  
1,7  
EN:222  
ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,5  
SZH: 34,6 CK: 9,2 SÓ: 0,93

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Nyírségi gombócleves  
Burgonyás tészta  
Cékla savanyúság

Paradicsomleves  
Panírozott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tzatziki

Tojásleves  
Sertéshúsgolyó  
Véd mártás  
Áfonyaszósz  
Tört burgonya  
Alma

Zöldborsókrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott sajt  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás  
Mikulás desszert

Almalé 100%-os  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,12  
EN:533  
ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6  
SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81

Allergének:  
1,7,10,12  
EN: 600  
ZS: 22,9 TZS: 6 FH: 21,2  
SZH:74 CK:9,8 SÓ: 2,1

Allergének:  
1,3,4,7,9,10  
EN: 703  
ZS: 26 TZS: 3,7 FH: 22,7  
SZH:93,4 CK:22,9 SÓ: 2,18

Allergének:  
1,3,6,7,10,12  
EN:750  
ZS:30,3 TZS: 6,3 FH: 21,7  
SZH:98,1 CK:33,9 SÓ: 3,39

Allergének:  
1,3,6,7,10,12  
EN:919  
ZS: 44,5 TZS: 16,4 FH: 25,4  
SZH:101,9 CK:20,1 SÓ: 1,92

Allergének:  
1,7,9  
EN:634  
ZS: 24,7 TZS: 8,7 FH: 25,7  
SZH: 75,8 CK: 31,6 SÓ: 0,6

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli  
Kígyóborka

Sajtszelet  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Habos puding

Kockasajt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7  
EN:223  
ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5  
SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04

Allergének:  
1,7  
EN: 239  
ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7  
SZH:30,4 CK:0,6 SÓ: 1,1

Allergének:  
1  
EN: 179  
ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7  
SZH:27,4 CK:0,9 SÓ: 1,59

Allergének:  
1  
EN:223  
ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4  
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ: 1,34

Allergének:  
7  
EN:163  
ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,1  
SZH:28,7 CK:22,8 SÓ: 0,12

Allergének:  
1,7  
EN:178  
ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5  
SZH: 22 CK: 1,3 SÓ: 1,23

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Fűszeres csirkeszárnyak  
Pírtott burgonya  
Káposztasaláta

Csikós sertéstokány  
Galuska

Túrós derelye  
Vaníliás tejföl  
Alma

Sonkás pizza  
Gyümölcsstea

Hamburger  
Tea

Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek  
Alma  
Tea

Allergének:  
12  
EN:620  
ZS: 26,6 TZS: 5,9 FH: 34,2  
SZH:56,4 CK:14,8 SÓ: 1,28

Allergének:  
1,3,7  
EN: 520  
ZS: 22,3 TZS: 7,3 FH: 20,2  
SZH:30,4 CK:1,2 SÓ: 0,38

Allergének:  
1,7  
EN: 695  
ZS: 15 TZS: 4,2 FH: 19,2  
SZH:121,1 CK:40,8 SÓ: 1,79

Allergének:  
1,7  
EN:341  
ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 13,7  
SZH:49,3 CK:12,6 SÓ: 1,14

Allergének:  
1,3,6,7,10,12  
EN:619  
ZS: 26,9 TZS: 11 FH: 19,8  
SZH:73 CK:17,8 SÓ: 2,69

Allergének:  
1,12  
EN:282  
ZS: 7,7 TZS: 2,9 FH: 8,5  
SZH: 43,8 CK: 17,5 SÓ: 1,27

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 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 MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea  
Főtt virsli  
Félbarna kenyér  
Mustár

Fahéjas almás zabkása

Tea  
Májkrém  
Félbarna kenyér

Tej  
Csokis gabonagyő

Tea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Tea  
Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,10,12

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,12

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,12

Allergének:

EN:278  
ZS: 10,8 TZS: 3,9 FH: 10,2  
SZH:34,3 CK:8,4 SÓ: 2,09

EN: 330  
ZS: 8,4 TZS: 4,1 FH: 11,3  
SZH:50 CK: 26,9 SÓ: 0,51

EN: 252  
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 9,4  
SZH: 37,8 CK: 8,4 SÓ: 1,63

EN: 256  
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2  
SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,39

EN: 225  
ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,9  
SZH: 41,1 CK: 8,7 SÓ: 0,95

EN: 209  
ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2  
SZH: 33,8 CK: 8,3 SÓ: 1,54

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej  
Teavaj  
Kifli

Gyümölcsstea  
Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér

Kakaós tej  
Briós

Gyümölcsstea  
Póréhagymás túrókrém  
Zsemle

Gyümölcsstea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,10,12

Allergének:  
1,7

Allergének:

EN:310  
ZS: 13,2 TZS: 8,2 FH: 10,9  
SZH:36,2 CK:10,6 SÓ: 0,73

EN: 210  
ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2  
SZH:34 CK:8,6 SÓ: 1,54

EN: 353  
ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 10,1  
SZH:56,8 CK:28,2 SÓ: 0,67

EN:233  
ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,8  
SZH:38,6 CK:9,4 SÓ: 0,76

EN:229  
ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5  
SZH:35,9 CK:9,7 SÓ: 0,99

EN:300  
ZS: 5,5 TZS: 2,8 FH: 10,5  
SZH: 52,4 CK: 26,2 SÓ:0,88

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Palócleves  
Morzsás nudli  
Gyümölcsöntet  
Teljes kiőrlésű kenyér

Lencseleves  
Virsli  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Narancs

Fahéjas almaleves  
Rántott sertésszelet  
Rizibizi  
Káposztasaláta

Zellerkrémleves  
Pírtott kenyérkocka  
Tarhonyás hús  
Csalamádé  
Narancs

Hamisgulyás  
Vegetáriánus chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér

Almalé 100%-os  
Bácskai rizeshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,7,10,12

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:  
1,7,9,10,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
10,12

Allergének:

EN:886  
ZS: 20,8 TZS: 5,5 FH: 25,8  
SZH:121,1 CK:13 SÓ: 2,57

EN: 669  
ZS: 23,5 TZS: 7,7 FH: 23,5  
SZH:83,1 CK:16,5 SÓ: 3,13

EN: 808  
ZS: 18,1 TZS: 4,5 FH: 34,3  
SZH:122,9 CK:37,7 SÓ: 0,92

EN:632  
ZS: 22,8 TZS: 6,3 FH: 25  
SZH:77,3 CK:18 SÓ: 2,8

EN:421  
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 23,9  
SZH:66,7 CK:6,9 SÓ: 1,13

EN:599  
ZS: 24,4 TZS: 6,9 FH: 18,1  
SZH: 75,1 CK: 27,5 SÓ:1,57

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Reszelt sajt  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Saláta levél

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóuborka

Sajtos ízű kukoricasnack  
Alma

Sajtos rúd  
Mandarin

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1

Allergének:  
7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

EN:206  
ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9  
SZH:27,7 CK:1 SÓ: 1,01

EN: 244  
ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,8  
SZH:31,2 CK:1,2 SÓ: 1,05

EN: 216  
ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,4  
SZH:27,4 CK:0,4 SÓ: 1,24

EN:214  
ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8  
SZH:26,7 CK:0,4 SÓ: 1,27

EN:137  
ZS: 2,3 TZS: 0,3 FH: 2,2  
SZH:25,8 CK:10,7 SÓ: 0,23

EN:232  
ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2  
SZH: 33 CK: 9,1 SÓ:1,05

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Sült csirkecomb  
Franciasaláta  
Félbarna kenyér

Ázsiai csirkehúsos tészta

Erdélyi rakott káposzta

Kolbászos tepsi burgonya  
Csemegeuborka

Tea  
Hot dog kifli  
Főtt virsli  
Ketchup

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika  
Narancs  
Tea  
Allergének:  
1,12

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:  
1,6,12

Allergének:  
7,12

Allergének:  
3,6,7,10,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,12

Allergének:

EN:749  
ZS: 48 TZS: 6,5 FH: 33,5  
SZH:40,3 CK:12,3 SÓ: 2,17

EN: 348  
ZS: 5,7 TZS: 1,1 FH: 22,3  
SZH:51,2 CK:5,4 SÓ: 1,15

EN: 446  
ZS: 32 TZS: 12,3 FH: 17,7  
SZH:21,2 CK:5,7 SÓ: 3,72

EN:646  
ZS: 30,2 TZS: 12,4 FH: 21,3  
SZH:53,8 CK:6,4 SÓ: 3,13

EN:331  
ZS: 14,8 TZS: 5,8 FH: 11,4  
SZH:37,4 CK:10 SÓ: 2

EN:317  
ZS: 9,3 TZS: 3,3 FH: 7,9  
SZH: 47,1 CK: 20,2 SÓ:2,42

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 vizsgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstét 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. 12. 16.–2024. 12. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:234 ZS: 7,7 TZS: 2,9 FH: 7,6 SZH:33,4 CK:7,7 SÓ: 1,21	Tea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 350 ZS: 15,7 TZS: 2,6 FH: 16 SZH:33,4 CK: 7,6 SÓ: 1,37	Tej Zöldfűszeres vajkrém Búzakorpás diákrúd  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 308 ZS: 10,6 TZS: 6,5 FH: 11,8 SZH: 37,6 CK: 11,3 SÓ: 1,24	Tea Sonkás-sajtos melegszendvics Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 252 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 11,2 SZH: 33,4 CK: 8,4 SÓ: 1,46	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS:3,5 TZS:1,9 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ:0,66	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 229 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:41,5 CK:9,5 SÓ: 0,95	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,5 SZH:34,5 CK:9,2 SÓ: 0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstopokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:646 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,9 SZH:83,4 CK:33,1 SÓ: 1,71	Zöldborsóleves Szabolcsi töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Szaloncukor  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 641 ZS: 16,8 TZS: 5,5 FH: 29,2 SZH:82,8 CK:45,4 SÓ: 4,39	Gulyásleves Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 276 ZS: 11,1 TZS: 3,3 FH: 12,4 SZH:29,7 CK:1,3 SÓ: 0,54	Daragaluska leves Sertésfásírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:441 ZS: 18,2 TZS: 5,9 FH: 20,5 SZH:47,2 CK:4,8 SÓ: 1,64	Almalé 100%-os Panírozott halrúd Rizibizi Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10 EN:643 ZS: 23,9 TZS: 4,7 FH: 18,1 SZH:85,8 CK:28,5 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 6,6 SZH:25,7 CK:0,7 SÓ: 1,32	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:30,3 CK:0,6 SÓ: 1,05	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,8 CK:0,5 SÓ: 1,39	Barackos joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Sertésbrassói Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:553 ZS: 24,8 TZS: 7,8 FH: 19,5 SZH:56,5 CK:6,2 SÓ: 1,85	Langalló Limonádé  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 437 ZS: 19,7 TZS: 9,9 FH: 14,4 SZH:49,9 CK:13 SÓ: 1,4	Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Alma kompót  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 504 ZS: 13,7 TZS: 2,6 FH: 23,9 SZH:69,1 CK:12,5 SÓ: 0,87	Milánói ragu Makaróni tészta Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:469 ZS: 17,2 TZS: 6,3 FH: 24 SZH:53,9 CK:12,6 SÓ: 2,22	Májkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika Szaloncukor Tea  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:314 ZS: 8 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49,7 CK:18 SÓ: 1,66	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 kiszolgáltatást 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

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 12. 23.–2024. 12. 29.

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

TÉLI SZÜNET

EN:0  
ZS:  
SZH:

ÜNNEPNAP

EN: 0  
ZS:  
SZH:

ÜNNEPNAP

EN: 0  
ZS:  
SZH:

ÜNNEPNAP

EN:0  
ZS:  
SZH:

TÉLI SZÜNET

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 keresztzennyöződéssel 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

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EBÉD

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS: FH:  
CK: SÓ:

Allergének:

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