

Nyíregyháza

Általános iskolai diákotthon

2021. 09. 27.–2021. 10. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Tojásrántotta
Zsemle

Allergének:
1,3,7,12

EN:317
ZS: 11,4 TZS: 1,6 FH: 13,5
SZH:37,3 CK:7,8 SÓ: 1,8

Tea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 270
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1
SZH:40 CK: 7,7 SÓ: 1,8

Tea
Körözött
Császárszemle

Allergének:
1,6,7,12

EN: 262
ZS: 7,7 TZS: 4,5 FH: 9,2
SZH: 38,9 CK: 9,7 SÓ: 1

Tejeskávé
Kuglóf

Allergének:
1,3,6,7

EN: 348
ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,5
SZH: 55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6

Tea
Meleg szendvics
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 490
ZS: 24,8 TZS: 10,6 FH: 19,4
SZH: 45,5 CK: 9,4 SÓ: 3,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Teavaj
Búzakorpás diákrúd

Allergének:
1,7

EN:360
ZS: 10,8 TZS: 6,6 FH: 10,4
SZH:53 CK:27 SÓ: 1

Gyümölcs tea
Főtt virslis
Mustár
Hosszú zsemle

Allergének:
1,6,10,12

EN: 319
ZS: 10,6 TZS: 3,1 FH: 12
SZH:44 CK: 8,5 SÓ: 2

Vaníliás tej
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 315
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH:50,5 CK: 24,3 SÓ: 0,6

Gyümölcs tea
Sajtkrém
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN:238
ZS:4,1 TZS:2,2 FH:8,2
SZH:40,6 CK:8,5 SÓ:1,3

Tej
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN:313
ZS:8,2 TZS:3,3 FH:13
SZH:40 CK:9,7 SÓ:1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggy leves
Kukorica morzsás csirkemell csíkok
Zöldséges bulgur
Vegyes saláta

Allergének:
1,7,12

EN:724
ZS: 18,7 TZS: 2,6 FH: 21,2
SZH:108,3 CK:37,8 SÓ: 2,4

Kakukkfűves hagymakrémleves
Kenyérkocka
Bolognai ragu
Spagetti
Reszelt sajt
Szilva

Allergének:
1,7,9

EN: 665
ZS: 27,1 TZS: 9,3 FH: 26,8
SZH:76,4 CK:24,4 SÓ: 3,2

Tejfőls zöldbableves
Pincepörkölt
Házi csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 661
ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH: 22,9
SZH:72,7 CK:7,6 SÓ: 1,8

Csontleves
Szezámmagos sertés fasírt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Szőlő

Allergének:
1,3,7,9,10,11

EN:935
ZS: 31,7 TZS: 8,3 FH: 39
SZH:116,3 CK:20,3 SÓ: 3,8

Pesztós zöldségleves
Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel
Rizibizi

Allergének:
1,3,7,8,9,12

EN:681
ZS: 30,5 TZS: 7,9 FH: 32,9
SZH:67,4 CK:2,3 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:250
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3

Trappista sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Allergének:
1,7

EN: 252
ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ: 1,8

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 239
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8
SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7

Olasz felvágott
Margarin
Császárszemle
Saláta levél

Allergének:
1,6,7

EN:255
ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 8,4
SZH:30,8 CK:1,7 SÓ: 1,4

Mese fit Detki keksz
Alma

Allergének:
1,5,6,7,8

EN:261
ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,1
SZH:39,6 CK:19,5 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Disznótoros
Tört burgonya fél adag
Párolt káposzta fél adag

Allergének:
12

EN:593
ZS: 31,9 TZS: 9,1 FH: 19,6
SZH:40,7 CK:11,4 SÓ: 3,6

Rántott csirkemell
Karottás rizs

Allergének:
1,3

EN: 625
ZS: 21,4 TZS: 2,8 FH: 30,3
SZH:77,2 CK:0,5 SÓ: 1,5

Tejföl, túró
Szalonna pörcc
Csusza tészta

Allergének:
1,3,7

EN: 501
ZS: 18,6 TZS: 9,9 FH: 21,9
SZH:56,6 CK:1,9 SÓ: 0,8

Sonkás kukorica pizza
Tea

Allergének:
1,6,7,12

EN:586
ZS: 18 TZS: 6,8 FH: 22,3
SZH:83,7 CK:18,7 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskolai diákotthon

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Tojásrántotta
Zsemle

Allergének:
1,3,7,12

EN:317
ZS: 11,4 TZS: 1,6 FH: 13,5
SZH:37,3 CK:7,8 SÓ: 1,8

Tejescávé
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 351
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2
SZH:52,7 CK:26,7 SÓ: 0,8

Tea
Sült debreceni
Félbarna kenyér
Mustár
Kígyóborka

Allergének:
1,10,12

EN: 383
ZS: 18,1 TZS: 5,9 FH: 12,9
SZH: 41 CK: 8,7 SÓ: 2,5

Tej
Meleg szendvics

Allergének:
1,3,7,10

EN: 555
ZS: 27,7 TZS: 12,4 FH: 24,9
SZH: 46,3 CK: 11,5 SÓ: 3,4

Tej
Almás táska

Allergének:
1,3,7

EN: 260
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 8,2
SZH: 31,2 CK: 15,7 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:325
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4

Gyümölcs tea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7,12

EN: 239
ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3
SZH:39,8 CK:8,5 SÓ: 1,1

Tej
Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN: 299
ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4
SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,5

Gyümölcs tea
Póréhagymás túrókrém
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN:241
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1
SZH:39,1 CK:8,1 SÓ: 0,7

Karamellás tej
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

EN:359
ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13,3
SZH:51,5 CK:20,7 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Szőlő

Allergének:
1,7,12

EN:719
ZS: 16,4 TZS: 3,8 FH: 25,3
SZH:111,7 CK:30,6 SÓ: 1,7

Húsgaluska leves
Gránátos kocka
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 597
ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 2,2
SZH:73,2 CK:8 SÓ: 2,9

Tojásleves
Erdélyi rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1,3,7,12

EN: 822
ZS: 44 TZS: 14,8 FH: 26,6
SZH:71,7 CK:25,3 SÓ: 6,2

Rántott halfilé
Petrezselymes burgonya
Majonézes kukoricasaláta
Almalé 100%-os

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:677
ZS: 22,4 TZS: 3,5 FH: 21,2
SZH:90 CK:25,7 SÓ: 1,7

Mentás zöldborsókrémleves
Színes levesgyöngy
Hentes sertés tokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:701
ZS: 31,7 TZS: 9,7 FH: 25,6
SZH:77,3 CK:3,9 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6,10

EN:250
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4
SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 251
ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,2
SZH:30,7 CK:0,7 SÓ: 1,4

Csirkemell sonka
Margarin
Császárszsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN: 222
ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,9
SZH:31 CK:1,6 SÓ: 1,1

Edami sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:276
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,6
SZH:33,4 CK:1,7 SÓ: 1,5

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ: 0,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Stefánia vagdalt
Hagymás tört burgonya
Vegyes saláta

Allergének:
1,3,12

EN:551
ZS: 23,7 TZS: 5,5 FH: 20,3
SZH:59,2 CK:7,1 SÓ: 1,4

Currys csirkeragu
Petrezselymes bulgur
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,10

EN: 507
ZS: 12,8 TZS: 2,3 FH: 22,4
SZH:64,3 CK:6,3 SÓ: 1,2

Lasagne

Allergének:
1,3,7,9

EN: 555
ZS: 21,4 TZS: 8,4 FH: 24,7
SZH:64,4 CK:6,5 SÓ: 1,8

Hot-dog pirított hagymával és
Limonádé

Allergének:
1,6,7,10,12

EN:490
ZS: 17,1 TZS: 6,7 FH: 14,5
SZH:69,3 CK:15,3 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskolai diákotthon

2021. 10. 11.–2021. 10. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Tojáslepeny
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7,12

EN:286
ZS: 7,4 TZS: 1,6 FH: 11,6
SZH:40,4 CK:8,7 SÓ: 1,7

Tea
Baromfi párizsi
Margarin
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,7,12

EN: 224
ZS: 6,1 TZS: 0,9 FH: 8,2
SZH:35,1 CK: 8,3 SÓ: 1,3

Tej
Gabonapehely

Allergének:
1,6,7

EN: 256
ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3
SZH: 41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,4

Tea
Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,6,12

EN: 279
ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,6
SZH: 39,8 CK: 7,7 SÓ: 1,6

Tejbedara
Fahéjas szórát

Allergének:
1,7

EN: 317
ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 10,2
SZH: 54,9 CK: 35,5 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:305
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,5

Gyümölcsstea
Vaníliás krémtúró
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 254
ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8
SZH:42,2 CK:10,5 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Zsemle

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 247
ZS: 5,9 TZS: 1,3 FH: 6,7
SZH:37,9 CK:8,5 SÓ: 0,8

Tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN:267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6

Vaníliás tej
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,7

EN:356
ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 15,1
SZH:54,2 CK:20,8 SÓ: 1,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfőlés burgonyaleves
Sertéspörkölt
Tarhonya
Csemege uborka
Szilva

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:703
ZS: 29 TZS: 7,3 FH: 24,1
SZH:81,3 CK:20,2 SÓ: 3,3

Fahéjas almaleves
Budapest sertésragu
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,12

EN: 698
ZS: 25,1 TZS: 6,6 FH: 21,3
SZH:96 CK:27 SÓ: 1,3

Csirkeraguleves
Dejős morzsás nudli
Barackvelő
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN: 771
ZS: 14,6 TZS: 1,7 FH: 27
SZH:107,1 CK:27,9 SÓ: 1,9

Zöldségleves
Sertés vagdalt
Babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN:760
ZS: 23,1 TZS: 6,3 FH: 35,1
SZH:97 CK:2,4 SÓ: 3,8

Paradicsomleves
Grillfűszeres csirkemell
Petrezselymes rizs
Amerikai káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:675
ZS: 21,8 TZS: 3,5 FH: 31,5
SZH:86,6 CK:23,2 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,7

EN:223
ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 6,1
SZH:32,6 CK:1,2 SÓ: 1,1

Trappista sajtszelet
Margarin
Szezámagos zsemle
Kápia paprika

Allergének:
1,7,11

EN: 270
ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,6
SZH:28 CK:0,7 SÓ: 1,7

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,6

EN: 245
ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,5
SZH:32,2 CK:0,5 SÓ: 1,6

Baromfi párizsi
Margarin
Kifli
Retek

Allergének:
1,6,7

EN:196
ZS: 6,1 TZS: 0,9 FH: 8,2
SZH:27,9 CK:1,2 SÓ: 1,3

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:203
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Lecsós virsli
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6

EN:370
ZS: 17,8 TZS: 4,9 FH: 13,2
SZH:37,3 CK:2,1 SÓ: 2,6

Tea
Sajtos-sonkás pizza

Allergének:
1,6,7,12

EN: 566
ZS: 18,4 TZS: 6,9 FH: 21,8
SZH:78,9 CK:18,7 SÓ: 2,4

Rántott sertés szelet
Zöldséges rizs
Uborkasaláta

Allergének:
1,3

EN: 676
ZS: 25,7 TZS: 6,6 FH: 26,2
SZH:84,2 CK:6,4 SÓ: 1,2

Sült csirkecomb felső
Francia saláta
Hosszú zsemle

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:673
ZS: 28,2 TZS: 5,8 FH: 44,8
SZH:56,6 CK:4,8 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskolai diákotthon

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tea Zelleres túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:237 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:38,5 CK:8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Hagymás tojásrántotta Kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 319 ZS: 11,9 TZS: 1,8 FH: 14 SZH:37 CK: 8,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 278 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 51,2 CK: 23,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 4,1 TZS: 1,4 FH: 9,7 SZH: 34,8 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,11</p> <p>EN: 237 ZS: 5,8 TZS: 3,1 FH: 9,4 SZH: 33,1 CK: 12,5 SÓ: 0,6</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>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 231 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH:35,9 CK:8,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,3 TZS: 3,3 FH: 8,6 SZH:35,6 CK:8,4 SÓ: 1</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:374 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 13,8 SZH:53,8 CK:21,7 SÓ: 1,3</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>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Bulgur Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:740 ZS: 26,8 TZS: 7 FH: 21,8 SZH:90,9 CK:34,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Magyaros gombaleves Halpogácsa Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 691 ZS: 13,1 TZS: 2,9 FH: 28,4 SZH:106,8 CK:20,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Palócleves Mákos kevert sütemény Meggy öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 645 ZS: 23,2 TZS: 6,5 FH: 17,9 SZH:86,3 CK:55,6 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:609 ZS: 17,1 TZS: 4,7 FH: 22,5 SZH:87,4 CK:22,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Csikós sertés tokány Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:633 ZS: 29,8 TZS: 9,8 FH: 24,7 SZH:64,2 CK:5,5 SÓ: 2,9</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 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:44,9 CK:1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 254 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:32,5 CK:0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 240 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:33 CK:0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:30,5 CK:0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH:17,4 CK:16,3 SÓ: 0</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>Kolbászos rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:525 ZS: 22,6 TZS: 8,5 FH: 16,7 SZH:44,9 CK:5,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Milánói ragu Makaróni tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 466 ZS: 18 TZS: 5,4 FH: 24 SZH:55,4 CK:11,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Csirkemáj rizottó Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 351 ZS: 9,4 TZS: 1,9 FH: 19,8 SZH:46,6 CK:4,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Orosz hússaláta Zsemle Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:674 ZS: 31,5 TZS: 9,3 FH: 22,4 SZH:66,7 CK:16,6 SÓ: 1,4</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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskolai diákotthon

2021. 10. 25.–2021. 10. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Őszi szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Őszi szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Őszi szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Őszi szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Őszi szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 tartalmazo gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 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.

