

Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2021. 09. 27.–2021. 10. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Tojásrántotta
Zsemle

Tea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Körözött
Császárszemle

Tejeskávé
Kuglóf

Tea
Meleg szendvics
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,12

EN:568
ZS:19,2 TZS:2,8 FH:23,9
SZH:69,3 CK:10,5 SÓ:2,5

Allergének:
1,6,12

EN:423
ZS:10,8 TZS:3 FH:12,3
SZH:63,6 CK:10,1 SÓ:2,7

Allergének:
1,6,7,12

EN:450
ZS:11,8 TZS:6,7 FH:14,7
SZH:71,1 CK:13,6 SÓ:1,7

Allergének:
1,3,6,7

EN:520
ZS:11,5 TZS:6,4 FH:15
SZH:84,8 CK:39,6 SÓ:0,9

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:636
ZS:27,7 TZS:12,3 FH:24,7
SZH:69,1 CK:11,8 SÓ:4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Túró desszert

Müzli szelet

Fatörzs kifli

Sajtos perec

Mese fit Detki keksz

Allergének:
6,7

EN:82
ZS:4,4 TZS:3,4 FH:1,4
SZH:9 CK:7,9 SÓ:0

Allergének:
1,5,6,12

EN:79
ZS:1,9 TZS:0,8 FH:1
SZH:14 CK:7,2 SÓ:0,1

Allergének:
1,3,7

EN:329
ZS:6,9 TZS:3,3 FH:8,1
SZH:57 CK:8,3 SÓ:0,7

Allergének:
1,6,7

EN:149
ZS:4,5 TZS:2,3 FH:4,4
SZH:22,2 CK:0,6 SÓ:0,7

Allergének:
1,5,6,7,8

EN:224
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:3,7
SZH:31,2 CK:11,1 SÓ:0,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggyleves
Kukorica morzsás csirkemell csíkok
Zöldséges bulgur
Vegetes saláta

Kakukkfűves hagymakrémléves
Kenyérkocka
Bolognai ragu
Spagetti
Reszelt sajt
Szilva

Tejfölös zöldbableves
Pincepörkölt
Házi csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves
Szezámmagos sertés fasírt
Lencséfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Szőlő

Pesztós zöldségleves
Sertésszelet lilahagymás sajtkrémleves
Rizibizi

Allergének:
1,7,12

EN:986
ZS:24,7 TZS:3,4 FH:28,8
SZH:149 CK:52,4 SÓ:2,9

Allergének:
1,7,9

EN:941
ZS:41 TZS:13,9 FH:38,7
SZH:101,9 CK:30,2 SÓ:3,8

Allergének:
1,7,12

EN:902
ZS:38,2 TZS:10,1 FH:31,2
SZH:97,4 CK:11,1 SÓ:2

Allergének:
1,3,7,9,10,11

EN:1159
ZS:41,2 TZS:10,7 FH:48,8
SZH:139,6 CK:20,6 SÓ:4,2

Allergének:
1,3,7,8,9,12

EN:891
ZS:38,8 TZS:9,9 FH:42,3
SZH:91,5 CK:3 SÓ:1,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Lekváros buktá

Körte

Alma

Allergének:
1

EN:541
ZS:31 TZS:8,3 FH:8
SZH:52,2 CK:0,7 SÓ:1,4

Allergének:
1,3,7

EN:487
ZS:8,4 TZS:1,5 FH:10,2
SZH:90,5 CK:32,7 SÓ:0,1

Allergének:

EN:83
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:19,2 CK:19,2 SÓ:0

Allergének:

EN:47
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:10,5 CK:10,5 SÓ:0

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

Disznóstoros
Tört burgonya fél adag
Párolt káposzta fél adag

Rántott csirkemell
Karottás rizs

Tejföl, túró
Szalonna pörcc
Csusza tészta

Sonkás kukoricás pizza
Tea

Allergének:
12

EN:823
ZS:43,9 TZS:12,7 FH:27,4
SZH:56,9 CK:16,2 SÓ:4,6

Allergének:
1,3

EN:817
ZS:27,9 TZS:3,6 FH:38,5
SZH:102,1 CK:0,6 SÓ:1,7

Allergének:
1,3,7

EN:709
ZS:26,7 TZS:14,1 FH:31,1
SZH:79 CK:2,7 SÓ:2,1

Allergének:
1,6,7,12

EN:708
ZS:22 TZS:8,2 FH:26,8
SZH:100,7 CK:22,6 SÓ:2,9

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 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.



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tejeskávé
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:524
ZS:14,1 TZS:6,8 FH:16,2
SZH:79,4 CK:37 SÓ:1,2

Tea
Tojásrántotta
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7,12

EN:576
ZS:19,3 TZS:2,8 FH:24,4
SZH:70,5 CK:10,5 SÓ:2,5

Tea
Sült debreceni
Félbarna kenyér
Mustár
Kígyóuborka

Allergének:
1,10,12

EN:539
ZS:21,6 TZS:7,1 FH:17,9
SZH:65,8 CK:12 SÓ:3,6

Tej
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,6,7

EN:468
ZS:11,4 TZS:4,4 FH:21,2
SZH:65,5 CK:12,4 SÓ:2,8

Tej
Almás táska

Allergének:
1,3,7

EN:444
ZS:16,8 TZS:9,5 FH:12,1
SZH:55,5 CK:24,5 SÓ:0,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

EN:50
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:11,2 CK:11,2 SÓ:0

Szilva

Allergének:

EN:58
ZS:0 TZS:0 FH:0,7
SZH:13,1 CK:13,1 SÓ:0

Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:398
ZS:18 TZS:9,5 FH:5,1
SZH:53 CK:15 SÓ:0,5

Müzli szelet

Allergének:
1,5,6,12

EN:79
ZS:1,9 TZS:0,8 FH:1
SZH:14 CK:7,2 SÓ:0,1

Mese fit Detki keksz

Allergének:
1,5,6,7,8

EN:224
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:3,7
SZH:31,2 CK:11,1 SÓ:0,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Tarhonyaleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Szőlő

Allergének:
1,7,12

EN:1017
ZS:29,4 TZS:6,3 FH:36,4
SZH:144 CK:33,2 SÓ:2,7

Húsgaluska leves
Gránátos kocka
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:822
ZS:31,4 TZS:6,8 FH:30,1
SZH:101,3 CK:10,8 SÓ:3,3

Tojásleves
Erdélyi rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:898
ZS:53,6 TZS:17,7 FH:31,5
SZH:63,7 CK:7,1 SÓ:7,2

Rántott halfilé
Petrezselymes burgonya
Majonézes kukoricasaláta
Almalé 100%-os

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:825
ZS:27,1 TZS:4,6 FH:25
SZH:109,6 CK:27,2 SÓ:2,9

Mentás zöldborsókrémleves
Színes levesgyöngy
Hentes sertés tokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:935
ZS:41,5 TZS:12,6 FH:34,5
SZH:104,6 CK:4,9 SÓ:2,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Meggyes töltött piskóta

Allergének:
1,3,7

EN:0
ZS:0 TZS:0 FH:0
SZH:0 CK:0 SÓ:0

Túró desszert

Allergének:
6,7

EN:82
ZS:4,4 TZS:3,4 FH:1,4
SZH:9 CK:7,9 SÓ:0

Alma

Allergének:

EN:50
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:11,2 CK:11,2 SÓ:0

Körte

Allergének:

EN:83
ZS:0 TZS:0 FH:0,6
SZH:19,2 CK:19,2 SÓ:0

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Stefánia vagdalt
Hagymás tört burgonya
Vegyes saláta

Allergének:
1,3,12

EN:802
ZS:35,1 TZS:8,2 FH:29,9
SZH:84,6 CK:10,2 SÓ:1,6

Currys csirkeragu
Petrezselymes bulgur
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,10

EN:707
ZS:17,1 TZS:3,2 FH:32,5
SZH:90 CK:9,5 SÓ:1,3

Lasagne

Allergének:
1,3,7,9

EN:773
ZS:29,9 TZS:11,7 FH:34,5
SZH:89,6 CK:9,1 SÓ:2,1

Hot-dog pirított hagymával és
Limonádé

Allergének:
1,6,7,10,12

EN:939
ZS:34,2 TZS:13,5 FH:29
SZH:128,4 CK:20,4 SÓ:5,2

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 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 étkezést 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2021. 10. 11.–2021. 10. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Méz Teavaj Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:595 ZS: 17 SZH:86,4</p> <p>TZS: 10,3 CK:28,1</p> <p>FH: 16 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 399 ZS: 10 SZH:64,1</p> <p>TZS: 1,8 CK: 11,5</p> <p>FH: 13,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 5,9 SZH: 51,5</p> <p>TZS: 2,7 CK: 29</p> <p>FH: 10,4 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 435 ZS: 11,6 SZH: 62,9</p> <p>TZS: 3,3 CK: 10,1</p> <p>FH: 13 SÓ: 2,4</p>	<p>Tejbedara Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 373 ZS: 5,1 SZH: 64,9</p> <p>TZS: 3 CK: 42,3</p> <p>FH: 12 SÓ: 0,4</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>
---	---	---	---	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:409 ZS: 17 SZH:58</p> <p>TZS: 9 CK:21</p> <p>FH: 4,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 82 ZS: 4,4 SZH:9</p> <p>TZS: 3,4 CK:7,9</p> <p>FH: 1,4 SÓ: 0</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 433 ZS: 11,1 SZH:62,1</p> <p>TZS: 3 CK:1,5</p> <p>FH: 14,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Detki omlós keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN:224 ZS: 8,9 SZH:31,2</p> <p>TZS: 4,1 CK:11,1</p> <p>FH: 3,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:338 ZS: 7,6 SZH:53,1</p> <p>TZS: 2,1 CK:0,9</p> <p>FH: 13,9 SÓ: 2,5</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>Tejfölös burgonyaleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:915 ZS: 41,6 SZH:95,3</p> <p>TZS: 10,5 CK:9,6</p> <p>FH: 33,6 SÓ: 3,7</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 954 ZS: 33,2 SZH:133,8</p> <p>TZS: 8,9 CK:38,1</p> <p>FH: 29,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkeraguleves Dejős morzsás nudli Barackvelő Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 1001 ZS: 19,6 SZH:139,7</p> <p>TZS: 2,3 CK:41,5</p> <p>FH: 35,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldségleves Sólet füstölt hússal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:688 ZS: 12,2 SZH:97,3</p> <p>TZS: 3,6 CK:0,7</p> <p>FH: 42,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:908 ZS: 28,6 SZH:120,2</p> <p>TZS: 4,6 CK:32,1</p> <p>FH: 40,1 SÓ: 1,7</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>Szilva</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:58 ZS: 0 SZH:13,1</p> <p>TZS: 0 CK:13,1</p> <p>FH: 0,7 SÓ: 0</p>	<p>Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 179 ZS: 9,6 SZH:18,9</p> <p>TZS: 4,9 CK:0,1</p> <p>FH: 3,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 3,2 SZH:36,6</p> <p>TZS: 2,2 CK:28,6</p> <p>FH: 3,8 SÓ: 0,2</p>	<p>Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:83 ZS: 0 SZH:19,2</p> <p>TZS: 0 CK:19,2</p> <p>FH: 0,6 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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	--	---	--	--	--

VACSORA

<p>Lecsós virsli Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:568 ZS: 26,2 SZH:59,9</p> <p>TZS: 7,2 CK:3</p> <p>FH: 20,2 SÓ: 4,1</p>	<p>Tea Sajtos-sonkás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 683 ZS: 22,5 SZH:94,9</p> <p>TZS: 8,3 CK:22,7</p> <p>FH: 26,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Rántott sertés szelet Zöldséges rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 887 ZS: 33 SZH:112,8</p> <p>TZS: 8,4 CK:9,4</p> <p>FH: 33,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Sült csirkecomb felső Francia saláta Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:978 ZS: 36,4 SZH:98,3</p> <p>TZS: 7,8 CK:5,8</p> <p>FH: 59 SÓ: 3,9</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>	<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. Rákkfélek; 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 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

Középiskolai kollégium

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:408 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 15,4 SZH:70,6 CK:10,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Hagymás tojásrántotta Kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 564 ZS: 20,2 TZS: 3,2 FH: 24,6 SZH:67,3 CK: 11,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 421 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 11,8 SZH: 79,8 CK: 26,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 406 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 15,9 SZH: 64,2 CK: 11,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,11</p> <p>EN: 262 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 10,8 SZH: 35,4 CK: 14,8 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>Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:204 ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 5,7 SZH:35,8 CK:5,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Kakaókrémes rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 10 TZS: 5,5 FH: 3,2 SZH:31,5 CK:12,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 255 ZS: 6,5 TZS: 4,1 FH: 9,8 SZH:38,2 CK:10,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:78 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:18,1 CK:18,1 SÓ: 0</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:50 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:11,2 CK:11,2 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>
---	--	---	---	--	--	--

EBÉD

<p>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Bulgur Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:1052 ZS: 39 TZS: 10,4 FH: 31,7 SZH:126,8 CK:47,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros gombaleves Halpogácsa Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 858 ZS: 17,5 TZS: 3,7 FH: 37,1 SZH:128,4 CK:20,7 SÓ: 3</p>	<p>Palócleves Mákos kevert sütemény Meggő öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 740 ZS: 28,2 TZS: 8,3 FH: 21,8 SZH:93,8 CK:60,3 SÓ: 0,1</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:791 ZS: 23,4 TZS: 7,2 FH: 31,4 SZH:108,4 CK:28,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Brokkolikrémléves Leves gyöngy Csikós sertés tokány Szarvacskas tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:890 ZS: 43,1 TZS: 13,9 FH: 35,3 SZH:86,9 CK:7,1 SÓ: 3,1</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>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:50 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:11,2 CK:11,2 SÓ: 0</p>	<p>Szilva</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 58 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH:13,1 CK:13,1 SÓ: 0</p>	<p>Pizzás leveles rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 199 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 3,3 SZH:22,5 CK:4 SÓ: 0,6</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:470 ZS: 15,3 TZS: 8 FH: 18,4 SZH:60,5 CK:1,4 SÓ: 2,3</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>	<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:622 ZS: 26,4 TZS: 10 FH: 19,8 SZH:54,1 CK:7,6 SÓ: 3</p>	<p>Milánói ragu Makaróni tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 644 ZS: 24,8 TZS: 7,7 FH: 33,2 SZH:76,3 CK:15,5 SÓ: 3,9</p>	<p>Csirkemáj rizottó Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 492 ZS: 13,1 TZS: 2,7 FH: 27,7 SZH:65,7 CK:6,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Orosz hússaláta Zsemle Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:1017 ZS: 44,4 TZS: 13 FH: 34 SZH:107,4 CK:19,8 SÓ: 2,4</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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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

Középiskolai kollégium

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

