

Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:421 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 11,8 SZH:79,8 CK:26,4 SÓ: 1,2	Tej Kockasajt Búzakorpás diákrúd Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 555 ZS: 18,5 TZS: 11,3 FH: 22,2 SZH:69,8 CK: 16,2 SÓ: 3	Kakaós tej Tojáslepeny Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 599 ZS: 14,7 TZS: 4,9 FH: 24,7 SZH: 83,4 CK: 28,4 SÓ: 2,9	Tej Gépsonka Margarin Császárszemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 533 ZS: 15,9 TZS: 6,8 FH: 22,5 SZH: 73,2 CK: 14,9 SÓ: 2,7	Karamellás tej Korpás pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 580 ZS: 21,8 TZS: 11,1 FH: 16,4 SZH: 76,5 CK: 27,6 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	---	--	---	---	---

TÍZÓRAI

Kakaókrémes rúd <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS: 10 TZS: 5,5 FH: 3,2 SZH:31,5 CK:12,5 SÓ: 0,4	Méz Teavaj Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 461 ZS: 13,1 TZS: 8 FH:7,4 SZH:77,8 CK: 25,5 SÓ:1,7	Vajas pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 334 ZS:6,7 TZS:3,2 FH:8,7 SZH:58,2 CK: 7,9 SÓ:0,7	Túró desszert <u>Allergének:</u> 6,7 EN:82 ZS:4,4 TZS:3,4 FH:1,4 SZH:9 CK:7,9 SÓ:0	Alma <u>Allergének:</u> EN:50 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:11,2 SÓ:0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	--	---	---	---	---	---

EBÉD

Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:718 ZS: 25,2 TZS: 8 FH: 27,5 SZH:92,5 CK:25,8 SÓ: 2	Magyaros burgonyaleves Tojásropogós Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1408 ZS: 45,5 TZS: 6,6 FH: 53,4 SZH:183,8 CK:29,6 SÓ: 6,2	Bácskai rizses hús Csemege uborka Almalé 100%-os <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 754 ZS: 29,4 TZS: 9,1 FH: 25,2 SZH:95,2 CK:28,8 SÓ: 2,1	Frankfurti leves Lekváros bukta Kivi <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,11,12 EN:770 ZS: 26,7 TZS: 9,6 FH: 23,7 SZH:102,8 CK:23,3 SÓ: 2,2	Minestrone leves Olaszos halfilé Penne tészta Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN:737 ZS: 27 TZS: 7,6 FH: 33 SZH:90 CK:10,3 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	--	--	--	--	---	---

UZSONNA

Alma <u>Allergének:</u> EN:50 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:11,2 CK:11,2 SÓ: 0	Müzli szelet <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 79 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1 SZH:14 CK:7,2 SÓ: 0,1	Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 45 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ: 0	Körte <u>Allergének:</u> EN:83 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:19,2 CK:19,2 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	--	--	---	---	---

VACSORA

Sertés flekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta fél adag <u>Allergének:</u> 1,12 EN:810 ZS: 44,2 TZS: 10,2 FH: 26,7 SZH:70,3 CK:10,1 SÓ: 2,1	Margaréta pizza Tea <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 738 ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH: 22,6 SZH:108,7 CK:24,3 SÓ: 2,1	Sült csirkecomb Francia saláta Hosszú szemle <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 981 ZS: 32,9 TZS: 7,5 FH: 68 SZH:98,5 CK:5,8 SÓ: 4	Sertés pörkölt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:866 ZS: 35,7 TZS: 9,1 FH: 39,1 SZH:86 CK:0,9 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Mini dzsem
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:581
ZS: 9,6
SZH:101,3
TZS: 3,9
CK:50,3
FH: 16,1
SÓ: 1,5

Tea
Kenőmájas
Hosszú zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,10,12

EN: 495
ZS: 12,8
SZH:78,7
TZS: 0,8
CK: 9,2
FH: 16,1
SÓ: 2,2

Tea
Tojáslepeny
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,12

EN: 445
ZS: 10,7
SZH: 65,6
TZS: 2,5
CK: 11,1
FH: 17
SÓ: 2,5

Vaníliás tej
Túrós bukta
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN: 565
ZS: 12,2
SZH: 91,9
TZS: 6,9
CK: 49,6
FH: 16,1
SÓ: 0,9

Tej
Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 512
ZS: 16
SZH: 65,9
TZS: 6,4
CK: 12,3
FH: 19,8
SÓ: 2,5

Tej
Körözött
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7,12

EN: 465
ZS: 8,3
SZH: 67,9
TZS: 4,8
CK: 12,4
FH: 22,1
SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Omlós keksz

Allergének:
1,6

EN: 185
ZS: 7,1
SZH:26,1
TZS: 3,4
CK:8,1
FH: 3,3
SÓ: 0,2

Túró desszert

Allergének:
6,7

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

Müzli szelet

Allergének:
1,5,6,12

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

Alma

Allergének:

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

Gyümölcs joghurt

Allergének:
7

EN:115
ZS: 3,4
SZH: 17,5
TZS: 2,3
CK: 15
FH: 3,3
SÓ: 0,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tojásleves
Borsos sertés tokány
Párolt rizs
Mandarin
Puszedli

Allergének:
1,3,12

EN:1092
ZS: 50,7
SZH:122,9
TZS: 14,5
CK:25,1
FH: 32
SÓ: 1,5

Kertészleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Allergének:
1,3,9,12

EN: 636
ZS: 22,3
SZH:80,5
TZS: 6
CK:27,6
FH: 25
SÓ: 2,4

Gulyásleves
Dejós morzsás nudli
Vanília ízű öntet
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 1333
ZS: 32,3
SZH:180,7
TZS: 7,4
CK:36
FH: 42,4
SÓ: 3,3

Daragaluska leves
Stefánia vagdalt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Kivi

Allergének:
1,3,9

EN:1028
ZS: 39,5
SZH:111
TZS: 9,7
CK:12,2
FH: 44
SÓ: 3,4

Görög gyümölcsleves
Csirkepörkölt
Szarvacská teszta

Allergének:
1,7,12

EN:815
ZS: 20,4
SZH:121,4
TZS: 3,7
CK:47
FH: 35,5
SÓ: 2,3

Gyros tál
Almalé 100%-os

Allergének:
12

EN:728
ZS: 28
SZH: 80
TZS: 3,9
CK: 23,8
FH: 33,1
SÓ: 1,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Gyümölcskompót

Allergének:
12

EN:49
ZS: 0,1
SZH:10,9
TZS: 0
CK:3
FH: 0,5
SÓ: 0

Narancs

Allergének:

EN: 74
ZS: 0
SZH:15,3
TZS: 0
CK:15,3
FH: 1,1
SÓ: 0

Körte

Allergének:

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

Banán

Allergének:

EN:210
ZS: 0
SZH:48,4
TZS: 0
CK:48,4
FH: 2,6
SÓ: 0,3

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:405
ZS: 13,3
SZH:55,7
TZS: 7,9
CK:4,3
FH: 14
SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Juhtúrós sztrapacska
Kivi

Allergének:
1,3,7,12

EN:617
ZS: 24,7
SZH:63,6
TZS: 14,3
CK:13,1
FH: 27,2
SÓ: 2,1

Csöben sült zöldségek
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 463
ZS: 15,1
SZH:58,5
TZS: 6,4
CK:3,1
FH: 19,8
SÓ: 1,6

Rántott karfiol
Tört burgonya
Joghurt öntet
Vitaminسالáta

Allergének:
1,7,12

EN: 861
ZS: 36,3
SZH:107
TZS: 4,7
CK:17,2
FH: 18,3
SÓ: 4,4

Szárnyas paella kölessel
Csemege uborka

Allergének:
10,12

EN:508
ZS: 13,4
SZH:64,1
TZS: 1,8
CK:6,4
FH: 30,6
SÓ: 2

Zöldséges tócsni
Fokhagymás tejföl
Tea

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:609
ZS: 18,2
SZH:85
TZS: 6,2
CK:11,2
FH: 14,7
SÓ: 0,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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 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.



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Kockasajt
Kifli
Körte

Allergének:
1,7

EN:613
ZS: 17
SZH:86,4
TZS: 10,2
CK:35
FH: 21,9
SÓ: 2,6

Tea
Gyümölcs joghurt
Búzakorpás diákrúd

Allergének:
1,7,12

EN: 438
ZS: 6,5
SZH:81,1
TZS: 3,8
CK: 26,8
FH: 12,3
SÓ: 1,5

Tea
Tejbedara
Kakaós szórát

Allergének:
1,7,12

EN: 411
ZS: 5,7
SZH: 70,8
TZS: 3,4
CK: 47,9
FH: 13,1
SÓ: 0,4

Tea
Bundás kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 482
ZS: 20,2
SZH: 58,1
TZS: 2,5
CK: 10,2
FH: 14,3
SÓ: 1,3

Tej
Kakaókrémes rúd

Allergének:
1,7

EN: 355
ZS: 13,8
SZH: 43
TZS: 7,8
CK: 24
FH: 10,4
SÓ: 0,7

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Narancslé 100%-os

Allergének:

EN:82
ZS: 0
SZH:17,4
TZS: 0
CK:0
FH: 0
SÓ: 0

Banán

Allergének:

EN: 210
ZS: 0
SZH:48,4
TZS: 0
CK:48,4
FH: 2,6
SÓ: 0,3

Pizzás táská

Allergének:
1,7

EN: 332
ZS: 15,9
SZH:39,9
TZS: 8
CK:2,9
FH: 6
SÓ: 1,9

Túró desszert

Allergének:
6,7

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

Sajtos kifli

Allergének:
1,7

EN:252
ZS: 3,1
SZH:47,7
TZS: 1,5
CK:1,4
FH: 7,3
SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Széchenyi leves kolbásszal
Darás metélt
Sárgabarack extra dzsem
Alma

Allergének:
1,12

EN:959
ZS: 33,7
SZH:137,6
TZS: 8,3
CK:39,1
FH: 23,4
SÓ: 1

Zöldborsóleves
Mustáros sertés szelet
Tört burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 775
ZS: 32,6
SZH:81,9
TZS: 5
CK:12,6
FH: 34,3
SÓ: 4,2

Csontleves
Szabolcsi töltött káposzta tejföllel
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 852
ZS: 22,8
SZH:119,8
TZS: 6,8
CK:57,5
FH: 35,3
SÓ: 9,4

Májgaluska leves
Főtt tojás
Sós kamartás
Főtt burgonya fél adag
Kakaós kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:864
ZS: 29,3
SZH:102,8
TZS: 6,9
CK:35,8
FH: 33,4
SÓ: 2

Édes gyökrémes leves
Leves gyöngy
Rántott halfilé
Kukoricás rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:1043
ZS: 38,8
SZH:131,2
TZS: 9,3
CK:9,2
FH: 37,1
SÓ: 3,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Müzli szelet

Allergének:
1,5,6,12

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

Nápolyi

Allergének:
1,7

EN: 228
ZS: 14,8
SZH:20,8
TZS: 7,2
CK:8,4
FH: 2,6
SÓ: 0

Alma

Allergének:

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

Körte

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Rántott sajt
Francia saláta
Hosszú zsemle

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:961
ZS: 45,6
SZH:100,5
TZS: 15
CK:13,5
FH: 32,5
SÓ: 3,4

Hamburger
Tea

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 820
ZS: 40,9
SZH:80,8
TZS: 18,4
CK:25,7
FH: 30,2
SÓ: 4,2

Gombapaprikás
Galuska

Allergének:
1,3,7

EN: 560
ZS: 16,3
SZH:84,4
TZS: 3,1
CK:0,7
FH: 15,7
SÓ: 1

Búbos sertésszelet
Bulgur
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:995
ZS: 42
SZH:101,8
TZS: 10,7
CK:4,3
FH: 37,9
SÓ: 4,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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

Középiskolai kollégium

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Tejeskávé
Meleg szendvics
Ketchup

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:511
ZS: 14,5
SZH:65,8
TZS: 5,2
CK:12,4
FH: 19,6
SÓ: 3,1

EN: 800
ZS: 31,4
SZH:90,4
TZS: 14,5
CK: 32,2
FH: 31,9
SÓ: 4,9

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Narancs

Túró desszert

Allergének:

Allergének:
6,7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:74
ZS: 0
SZH:15,3
TZS: 0
CK:15,3
FH: 1,1
SÓ: 0

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

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Meggyleves
Tavaszi rizses hús
Csemege uborka

Tejfölös karalábéleves
Bolognai spagetti
Reszelt sajt
Mandarin
Szaloncukor

Téli szünet

Téli szünet

Ünnepnap

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,6,7,9

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:880
ZS: 31,7
SZH:119,2
TZS: 8,3
CK:43,8
FH: 28,1
SÓ: 3,3

EN: 1139
ZS: 52,5
SZH:120,5
TZS: 18,1
CK:40,9
FH: 41,2
SÓ: 4

EN: 0
ZS:
SZH:

EN:0
ZS:
SZH:

EN:0
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Almalé 100%-os

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:90
ZS: 0
SZH:22,2
TZS: 0
CK:22,2
FH: 0
SÓ: 0

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Disznótoros
Tört burgonya fél adag
Párolt káposzta fél adag

Allergének:
12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:776
ZS: 44
SZH:43,8
TZS: 15
CK:9,3
FH: 27,8
SÓ: 7,1

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmazó 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. Csillagfűrt; 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. 12. 27.–2022. 01. 02.

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

Téli szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Téli 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 keresztzennyezéssel 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 vizsgálatot 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.

