

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Kockasajt
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:307
ZS: 9,7
SZH:37,7
TZS: 5,8
CK:11,3
FH: 13,2
SÓ: 1,5

Tea
Lenmagos tojáskrém
Zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 256
ZS: 6,4
SZH:38,7
TZS: 1,3
CK: 8,5
FH: 7,2
SÓ: 0,8

Tea
Meleg szendvics
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10,12

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

Tea
Tejbedara

Allergének:
1,7,12

EN: 252
ZS: 3,6
SZH: 42,3
TZS: 2,2
CK: 27,7
FH: 8,5
SÓ: 0,3

Tej
Almás rúd

Allergének:
1,7

EN: 319
ZS: 13
SZH: 37,7
TZS: 7,3
CK: 19,2
FH: 9,2
SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Teavaj
Kifli

Allergének:
1,7

EN:341
ZS: 10,1
SZH:48,7
TZS: 6
CK:21,4
FH: 10,1
SÓ: 0,8

Tej
Barackos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 324
ZS: 6,2
SZH:46,6
TZS: 3,6
CK: 15,4
FH:14,9
SÓ:1,1

Karamellás tej
Korpás pogácsa

Allergének:
1,3,6,7

EN: 343
ZS: 6,2
SZH:45,7
TZS:6,2
CK: 21,2
FH:10,4
SÓ:1,4

Tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

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

Tej
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,6,7

EN:309
ZS:7,5
SZH:42
TZS:3
CK:9,8
FH:15,1
SÓ:1,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EBÉD

Brokkoli leves
Lecsós virsli
Tarhonya
Alma

Allergének:
1,3,6

EN:699
ZS: 33,5
SZH:73
TZS: 10,5
CK:17,5
FH: 20,8
SÓ: 3,2

Zöldségleves
Stefánia vagdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 628
ZS: 28,1
SZH:66,6
TZS: 7,5
CK:11,2
FH: 22,1
SÓ: 3,4

Sárgaborsóleves
Túrós derelye
Vaníliás öntet
Kivi

Allergének:
1,3,7

EN: 858
ZS: 23,8
SZH:117,3
TZS: 10,7
CK:28,3
FH: 31,5
SÓ: 3

Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Zöldborsós csirkemáj
Petrezselymes rizs
Sárgarépás káposztasaláta

Allergének:
1

EN:650
ZS: 24,1
SZH:83
TZS: 3,7
CK:6,9
FH: 24,2
SÓ: 1,5

Gyros tál
Almalé 100%-os

Allergének:
12

EN:560
ZS: 20,9
SZH:63,8
TZS: 2,9
CK:23,3
FH: 24,9
SÓ: 1,8

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,7

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

Trappista sajt
Margarin
Szezámagos zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,11

EN: 270
ZS: 12
SZH:28
TZS: 6,2
CK:0,7
FH: 11,7
SÓ: 1,2

Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3

EN: 198
ZS: 3,2
SZH:31,3
TZS: 0,9
CK:0,5
FH: 7,5
SÓ: 0,9

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN:192
ZS: 5,7
SZH:27,8
TZS: 0,8
CK:0,4
FH: 7,7
SÓ: 1,4

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

VACSORA

Sertés aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:468
ZS: 18,8
SZH:50,1
TZS: 5,7
CK:2,1
FH: 20,5
SÓ: 1,1

Sonkás kukoricás pizza
Tea

Allergének:
1,6,7,12

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

Rántott sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vitaminálata

Allergének:
1,3,12

EN: 670
ZS: 24,3
SZH:82
TZS: 6,3
CK:7,4
FH: 26,1
SÓ: 2,3

Sült csirkecomb
Zöldséges köles
Paradicsomsaláta

Allergének:

EN:322
ZS: 7,1
SZH:54,4
TZS: 0,5
CK:6,9
FH: 8,8
SÓ: 2

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. 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. Csillagfürt; 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

Általános iskola diákotthon

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Méz Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:352 ZS: 10,1 SZH:52,3 TZS: 6 FH: 10,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tonhalkrém Hosszú zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 290 ZS: 8,7 SZH:43,1 TZS: 4,1 FH: 10,3 CK: 7,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 278 ZS: 4,3 SZH: 51,2 TZS: 2,5 FH: 7,5 CK: 23,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 337 ZS: 10,1 SZH: 41,7 TZS: 4,1 FH: 14 CK: 9,7 SÓ: 2</p>	<p>Tej Hagymás tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 410 ZS: 14,7 SZH: 43,1 TZS: 3,6 FH: 20 CK: 9,6 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
---	--	---	---	--	--	--

TÍZÓRAI

<p>Tej Sajtkrém Szezám-magos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN:303 ZS: 8,7 SZH:38 TZS: 4,4 FH: 14,1 CK:10,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7 SZH:55,3 TZS: 3,7 FH: 10,3 CK:24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 313 ZS: 6,8 SZH:41,3 TZS: 4 FH: 16 CK:9,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Mogyorós krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:353 ZS: 9,4 SZH:50,9 TZS: 5,1 FH: 10,8 CK:21,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Pizzás leveles rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:353 ZS: 13,7 SZH:44,3 TZS: 7,4 FH: 9,5 CK:25,2 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
---	--	--	--	---	--	--

EBÉD

<p>Zellerkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:633 ZS: 24,4 SZH:68,7 TZS: 7,1 FH: 22,5 CK:5,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Daragaluska leves Tojás-krokkett Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 6,3 SZH:90,5 TZS: 1,8 FH: 11,7 CK:21,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Palócleves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 734 ZS: 26,1 SZH:97,6 TZS: 6,6 FH: 23,4 CK:41,8 SÓ: 1,1</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 SZH:87,4 TZS: 4,7 FH: 22,5 CK:22,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Tejfőlös karalábéleves Kukoricapelyhes rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN:856 ZS: 36,4 SZH:103,3 TZS: 7,9 FH: 21,7 CK:20 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
---	--	---	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:236 ZS: 9,1 SZH:38,4 TZS: 0,2 FH: 7,9 CK:1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 253 ZS: 9,5 SZH:32,3 TZS: 3,5 FH: 8,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,3 SZH:30,5 TZS: 5,7 FH: 11,6 CK:0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:219 ZS: 5 SZH:32,8 TZS: 1,4 FH: 7,5 CK:0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:192 ZS: 5,1 SZH:29,6 TZS: 3,6 FH: 5,2 CK:8,2 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
--	--	--	---	---	--	--

VACSORA

<p>Francia rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:303 ZS: 9,5 SZH:38,6 TZS: 3 CK:6,6 FH: 8,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Carbonara ragu Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 444 ZS: 20,9 SZH:56,1 TZS: 8 CK:0 FH: 20,7 SÓ: 2</p>	<p>Rántott gomba Rizibizi Tejfőlös uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 533 ZS: 16,8 SZH:77,6 TZS: 3,4 CK:6,3 FH: 15,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Orosz hússaláta Zsemle Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:674 ZS: 31,5 SZH:66,7 TZS: 9,3 CK:16,6 FH: 22,4 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

Általános iskola diákotthon

2022. 01. 17.–2022. 01. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Szezám-magos sajtkrém Kígyóuborka Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 218 ZS: 4,3 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:35,6 CK: 8,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 257 ZS: 7,5 TZS: 2,1 FH: 8,4 SZH: 35,7 CK: 8,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Meleg szendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 555 ZS: 27,7 TZS: 12,4 FH: 24,9 SZH: 46,3 CK: 11,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Tejeskávé Tojáslepeny Szezám-magos zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11</p> <p>EN: 403 ZS: 12,1 TZS: 3,9 FH: 17,5 SZH: 51,4 CK: 20,8 SÓ: 1,9</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>
--	--	---	---	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Tej Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:267 ZS: 6,4 TZS: 3,4 FH: 10,2 SZH:38,3 CK:13,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK:22,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 313 ZS: 8 TZS: 4 FH: 12,9 SZH:40,4 CK:10,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN:276 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH:37,9 CK:7,6 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>
---	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Karfiolkremleves Pírtott napraforgómag Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:737 ZS: 37,1 TZS: 10,9 FH: 32,7 SZH:65,9 CK:9 SÓ: 2</p>	<p>Zöldséges pírtott tésztalevés Mexikói csirkeragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN: 630 ZS: 20,5 TZS: 3,8 FH: 23,6 SZH:84,6 CK:19,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér Szilvatöltelék gombóc Fahéjas szorot Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 1140 ZS: 24,3 TZS: 4,2 FH: 35,9 SZH:199,1 CK:45,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:530 ZS: 14,6 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:74 CK:13,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott sajt Burgonyapüré Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:681 ZS: 18,9 TZS: 7,6 FH: 19,2 SZH:104,2 CK:43,9 SÓ: 2,1</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:248 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,8 SZH:33,4 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 9,3 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 272 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:31 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:221 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,7 CK:1,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Müzli szelet Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN:131 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 2 SZH:25,3 CK:18,5 SÓ: 0,1</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>
---	---	--	---	---	--	--

VACSORA

<p>Pincepörkölt Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:389 ZS: 20,3 TZS: 5,1 FH: 16,1 SZH:33,4 CK:1,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldséges töcsni Fokhagymás tejföl Hosszú zsemle Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 574 ZS: 12,8 TZS: 4,5 FH: 15,1 SZH:91,9 CK:8,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 496 ZS: 22 TZS: 3,6 FH: 26,1 SZH:44,2 CK:3,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Hamburger Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:424 ZS: 20,9 TZS: 9,2 FH: 15,1 SZH:43 CK:15,4 SÓ: 2,1</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>	<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. 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 iskola diákotthon

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej
Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:359
ZS: 9,7
SZH:50,8
TZS: 5,8
FH: 13,2
SÓ: 1,4

Tej
Tojásrántotta
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

EN: 444
ZS: 18,2
SZH:40,9
TZS: 4,1
FH: 22,7
SÓ: 2,3

Tej
Meleg szendvics

Allergének:
1,3,7,10

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

Tea
Májkrem
Teljes kiőrlésű kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,12

EN: 243
ZS: 6,9
SZH: 33,6
TZS: 2,3
FH: 9,8
SÓ: 1,6

Tea
Zabkása
Fahéjas szórat

Allergének:
1,7,12

EN: 370
ZS: 5,2
SZH: 66,2
TZS: 1,6
FH: 10,3
SÓ: 0,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

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

Tea
Hot-dog
Ketchup

Allergének:
1,6,7,10,12

EN: 478
ZS: 17,1
SZH:66,3
TZS: 6,7
FH: 14,5
SÓ: 2,6

Tejeskávé
Zöldséges pizzás táska

Allergének:
1,7

EN: 347
ZS: 13
SZH:44
TZS: 6,8
FH: 9,8
SÓ: 0,8

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN:310
ZS: 6,5
SZH:49
TZS: 3,5
FH: 10
SÓ: 0,6

Tej
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,3,7

EN:317
ZS: 8,2
SZH:40,7
TZS: 3,3
FH: 13,4
SÓ: 1,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves
Csikós sertéstokány
Copfocskás tészta

Allergének:
1,3,7

EN:539
ZS: 24,1
SZH:55,9
TZS: 7,3
FH: 22,2
SÓ: 0,9

Legényfogó leves
Tejbedara
Kakaós szórat
Körte

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 590
ZS: 15,7
SZH:81,5
TZS: 6,2
FH: 22,9
SÓ: 0,6

Sóskafeles
Színes levesgyöngy
Kolbásos rakott burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 726
ZS: 29,6
SZH:76,7
TZS: 9
FH: 19,3
SÓ: 2,2

Lebbencsleves
Csirke aprópecsenye
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Nápolyi

Allergének:
1,7,12

EN:877
ZS: 33,2
SZH:97,3
TZS: 10,5
FH: 36,6
SÓ: 1,9

Paradicsomleves
Szezámgyöngyös rántott halfilé
Karottás rizs
Tzatziki saláta

Allergének:
1,3,4,7,9,11

EN:719
ZS: 22,5
SZH:101
TZS: 3,9
FH: 26,3
SÓ: 1,8

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Libazsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1

EN:304
ZS: 15,7
SZH:32,5
TZS: 4,2
FH: 5,2
SÓ: 0,8

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

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

Túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 218
ZS: 4
SZH:32,7
TZS: 2,3
FH: 10,2
SÓ: 0,9

Sajtkrém
Császárszemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN:219
ZS: 6,5
SZH:31,5
TZS: 3,6
FH: 8,2
SÓ: 0,8

Epres joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Tojásropogós
Burgonyapüré
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:848
ZS: 31,6
SZH:102,1
TZS: 5,6
FH: 30,1
SÓ: 4,4

Gombapaprikás
Galuska

Allergének:
1,3,7

EN: 384
ZS: 10
SZH:59,7
TZS: 2,3
FH: 11,2
SÓ: 1

Borzas csirkecomb filé
Petrezselymes rizs
Reszelt sajt
Tejföl

Allergének:
1,3,7,12

EN: 855
ZS: 47,9
SZH:71,3
TZS: 10,3
FH: 31
SÓ: 1,6

Slambuc
Cékla savanyúság
Tea

Allergének:
1,3,10,12

EN:700
ZS: 27,1
SZH:92,6
TZS: 9,5
FH: 20,2
SÓ: 2,7

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 kerütek 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 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 iskola diákotthon

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Méz
Margarin
Kifli

Tejeskávé
Meleg szendvics
Kígyóborka

Tea
Bundás kenyér
Zöldpaprika

Tej
Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Tea
Erdei gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:313
ZS: 5,9
SZH:52,2
TZS: 2,6
CK:26,7
FH: 10,2
SÓ: 0,9

EN: 604
ZS: 27,8
SZH:58,1
TZS: 12,4
CK: 21,5
FH: 25,3
SÓ: 3,4

EN: 262
ZS: 10,7
SZH: 32,5
TZS: 1,3
CK: 7,6
FH: 7,6
SÓ: 0,7

EN: 351
ZS: 10,5
SZH: 41,8
TZS: 4
CK: 9,8
FH: 14,4
SÓ: 1,8

EN: 278
ZS: 4,3
SZH: 51,2
TZS: 2,5
CK: 23,3
FH: 7,8
SÓ: 0,7

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Körözött
Császárszemele

Tej
Kakaókrémes rúd

Tej
Zöldfűszeres sajtkrém
Félbarna kenyér

Vaníliás tej
Fahéjas csiga

Tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:322
ZS: 9
SZH:40,4
TZS: 5,2
CK:11
FH: 15,9
SÓ: 0,9

EN: 330
ZS: 13
SZH:40,7
TZS: 7,3
CK:21,7
FH: 9
SÓ: 0,7

EN: 304
ZS: 7
SZH:41,8
TZS: 4
CK:10,5
FH: 13,6
SÓ: 1,5

EN:355
ZS: 11,5
SZH:51
TZS: 6,3
CK:30,7
FH: 8,1
SÓ: 0,5

EN:242
ZS: 5
SZH:38,4
TZS: 2,2
CK:8,1
FH: 7,1
SÓ: 1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Csontleves
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Tarhonyaleves
Rakott brokkoli kölessel
Müzli szelet

Lencseleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Túrós csusza
Kivi

Paprikás burgonya virslivel
Narancslé 100%-os
Cékla savanyúság
Félbarna kenyér
Alma

Zöldégleveles
Leves gyöngy
Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel
Mexikói rizs

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,5,6,7,12

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,6,10,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:587
ZS: 23,9
SZH:69,5
TZS: 5,4
CK:14,2
FH: 20,6
SÓ: 2,6

EN: 668
ZS: 29,8
SZH:67,6
TZS: 9,6
CK:11,3
FH: 26,2
SÓ: 1,4

EN: 783
ZS: 18,8
SZH:114
TZS: 8,3
CK:15,1
FH: 31,1
SÓ: 2,3

EN:625
ZS: 15,6
SZH:95,7
TZS: 4,1
CK:16,9
FH: 16,9
SÓ: 3,5

EN:649
ZS: 22,6
SZH:73,3
TZS: 8
CK:5,1
FH: 36,6
SÓ: 0,9

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Trappista sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Lenmagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Szezámagos zsemle
Kígyóborka

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Mese fit Detki keksz
Mandarin

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,11

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1,5,6,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:277
ZS: 10,3
SZH:32,7
TZS: 5,7
CK:0,5
FH: 11,6
SÓ: 1,7

EN: 221
ZS: 6,9
SZH:32,2
TZS: 3,7
CK:1
FH: 5,8
SÓ: 1,2

EN: 232
ZS: 9,5
SZH:28
TZS: 3
CK:0,7
FH: 8,1
SÓ: 1,2

EN:250
ZS: 9,3
SZH:31,1
TZS: 0,2
CK:0,5
FH: 8,4
SÓ: 1,4

EN:269
ZS: 8,9
SZH:41
TZS: 4,1
CK:20,9
FH: 4,4
SÓ: 0,2

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Vadas sertésragu
Bulgur

Rántott karfiol
Petrezselymes burgonya
Házi csalamádé

Margaréta pizza
Tea

Töltött csirkecomb
Francia saláta
Hosszú zsemle

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,6,7,10,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:592
ZS: 23,5
SZH:61,8
TZS: 6,1
CK:6,1
FH: 20
SÓ: 0,2

EN: 573
ZS: 14,4
SZH:90,4
TZS: 1,6
CK:6
FH: 15,5
SÓ: 0,3

EN: 635
ZS: 19,8
SZH:92,7
TZS: 7,6
CK:20,4
FH: 19,4
SÓ: 1,8

EN:671
ZS: 21,3
SZH:68
TZS: 5,5
CK:4,8
FH: 47,7
SÓ: 3

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

