

Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Kockasajt
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:536
ZS: 17,1
SZH:68,1
TZS: 10,2
CK:15,8
FH: 21,8
SÓ: 2,7

Tej
Lenmagos tojáskrém
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,3,7,10

EN: 524
ZS: 12,4
SZH:73,2
TZS: 4
CK: 13,7
FH: 19,7
SÓ: 1,8

Tej
Meleg szendvics
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10

EN: 725
ZS: 31,4
SZH: 71,4
TZS: 14,5
CK: 14,1
FH: 31,9
SÓ: 4,3

Tea
Tejbedara

Allergének:
1,7,12

EN: 308
ZS: 4,4
SZH: 52,3
TZS: 2,6
CK: 34,8
FH: 10,2
SÓ: 0,4

Kakaós tej
Almás rúd

Allergének:
1,7

EN: 629
ZS: 24
SZH: 84,1
TZS: 13,4
CK: 46,5
FH: 14,5
SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Vajas pogácsa

Allergének:
1,3,7

EN:167
ZS: 3,4
SZH:29,1
TZS: 1,6
CK:4
FH: 4,4
SÓ: 0,4

Túró desszert

Allergének:
6,7

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

Alma

Allergének:

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

Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN:334
ZS:7,9
SZH:57
TZS:4,2
CK:8,6
FH:8,5
SÓ:0,7

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:

EBÉD

Brokkoli leves
Lecsós virsli
Tarhonya
Alma

Allergének:
1,3,6

EN:923
ZS: 45,5
SZH:92,2
TZS: 14,9
CK:16,9
FH: 28,6
SÓ: 3,7

Zöldségleves
Stefánia vagdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 779
ZS: 35
SZH:81,3
TZS: 9,5
CK:13,5
FH: 28,6
SÓ: 3,6

Sárgaborsóleves
Túrós derelye
Vaníliás öntet
Kivi

Allergének:
1,3,7

EN: 1079
ZS: 29,6
SZH:148,4
TZS: 13,3
CK:32,2
FH: 40,1
SÓ: 3,2

Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Zöldborsós csirkemáj
Petrezselymes rizs
Sárgarépas káposztasaláta

Allergének:
1

EN:906
ZS: 33
SZH:115,7
TZS: 5,1
CK:10,2
FH: 35
SÓ: 1,7

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:

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

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

Gyümölcssaláta

Allergének:

EN:52
ZS: 0
SZH:12,6
TZS: 0
CK:11,2
FH: 0,3
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

Sertés aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:688
ZS: 27
SZH:75,6
TZS: 8,1
CK:2,5
FH: 29,8
SÓ: 2,8

Sonkás kukorica pizza
Tea

Allergének:
1,6,7,12

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

Rántott sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vitaminasaláta

Allergének:
1,3,12

EN: 883
ZS: 31,4
SZH:109,9
TZS: 7,9
CK:10,6
FH: 33,6
SÓ: 3,4

Sült csirkecomb
Zöldséges köles
Paradicsomsaláta

Allergének:

EN:757
ZS: 22,1
SZH:77,1
TZS: 2,7
CK:10,1
FH: 61,9
SÓ: 4,6

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



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Méz
Teavaj
Kifli

Allergének:
1,7

EN:599
ZS: 17,9
SZH:89,5
TZS: 10,7
FK: 16
SÓ: 1,4

Tejescsók
Tonhalkrém
Hosszú zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,4,6,7,10

EN: 637
ZS: 15,5
SZH:96,4
TZS: 7,8
FK: 24,4
SÓ: 2

Tea
Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 421
ZS: 5,1
SZH: 79,8
TZS: 2,7
FK: 26,4
SÓ: 1,2

Karamellás tej
Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7

EN: 558
ZS: 14,7
SZH: 79,4
TZS: 5,7
FK: 26,2
SÓ: 3,1

Tej
Hagymás tojásrántotta
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

EN: 640
ZS: 23,4
SZH: 67,5
TZS: 5,3
FK: 12,2
SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

TÍZÓRAI

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:405
ZS: 13,3
SZH:55,7
TZS: 7,9
FK: 4,3
SÓ: 2,3

Körte

Allergének:

EN: 83
ZS: 0
SZH:19,2
TZS: 0
FK:19,2
SÓ: 0

Sajtos rúd

Allergének:
1,3,7

EN: 357
ZS: 19,2
SZH:37,8
TZS: 9,8
FK:0,1
SÓ: 2,7

Mogyorós krém
Zsemle

Allergének:
1,6,7,8

EN:453
ZS: 9,9
SZH:77,4
TZS: 5
FK:18,7
SÓ: 1,3

Gyümölcskompót

Allergének:
12

EN:49
ZS: 0,1
SZH:10,9
TZS: 0
FK:3
SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves
Borsos sertésstokány
Bulgur
Csemege uborka

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:897
ZS: 35,4
SZH:95,2
TZS: 10,6
FK:7,2
SÓ: 2,4

Daragaluska leves
Tojáskrokkett
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 592
ZS: 8
SZH:106,4
TZS: 2,2
FK:21,4
SÓ: 1,5

Palócleves
Mákos metélt
Alma

Allergének:
1,7,12

EN: 977
ZS: 35,2
SZH:128,7
TZS: 8,9
FK:52,2
SÓ: 1,1

Kertészleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:790
ZS: 23
SZH:111,1
TZS: 6,2
FK:28,1
SÓ: 3,2

Tejfőlés karalábéleves
Kukoricapelyhes rántott halfilé
Zöldséges rizs
Tartármártás
Alma

Allergének:
1,3,4,7,10

EN:1163
ZS: 52
SZH:135,2
TZS: 11,5
FK:23,7
SÓ: 2,7

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

UZSONNA

Alma

Allergének:

EN:50
ZS: 0
SZH:11,2
TZS: 0
FK:11,2
SÓ: 0

Mese fit Detki keksz

Allergének:
1,5,6,7,8

EN: 224
ZS: 8,9
SZH:31,2
TZS: 4,1
FK:11,1
SÓ: 0,2

Narancs

Allergének:

EN: 74
ZS: 0
SZH:15,3
TZS: 0
FK:15,3
SÓ: 0

Banán

Allergének:

EN:210
ZS: 0
SZH:48,4
TZS: 0
FK:48,4
SÓ: 0,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

VACSORA

Francia rakott burgonya
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:430
ZS: 14,5
SZH:53,2
TZS: 4,3
FK:8,9
SÓ: 1,8

Carbonara ragu
Galuska

Allergének:
1,3,7

EN: 632
ZS: 30,4
SZH:78,6
TZS: 11,2
FK:0
SÓ: 3,4

Rántott gomba
Rizibizi
Tejfőlés uborkasaláta

Allergének:
1,3,7

EN: 746
ZS: 23,1
SZH:109
TZS: 4,6
FK:8,3
SÓ: 2,9

Orosz hússaláta
Zsemle
Limonádé

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1017
ZS: 44,4
SZH:107,4
TZS: 13
FK:19,8
SÓ: 2,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FK:
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 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), FK (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

2022. 01. 17.–2022. 01. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:523
ZS: 21,8
SZH:64,5
TZS: 11,8
CK:26,5
FH: 12,4
SÓ: 0,8

Kakaós tej
Szezámmagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,7,11

EN: 532
ZS: 10,1
SZH:82,8
TZS: 5,4
CK: 28,3
FH: 20,7
SÓ: 1,8

Tej
Zala felvágott
Margarin
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN: 531
ZS: 15,7
SZH: 67,3
TZS: 5,7
CK: 13,9
FH: 21,4
SÓ: 2,4

Tej
Meleg szendvics

Allergének:
1,3,7,10

EN: 715
ZS: 31,3
SZH: 69,8
TZS: 14,5
CK: 14,1
FH: 31,5
SÓ: 4,3

Tejeskávé
Tojáslepeny
Szezámmagos zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,11

EN: 627
ZS: 17,5
SZH: 85,2
TZS: 5,4
CK: 27
FH: 25,7
SÓ: 2,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Vajas pogácsa

Allergének:
1,3,7

EN:334
ZS: 6,7
SZH:58,2
TZS: 3,2
CK:7,9
FH: 8,7
SÓ: 0,7

Nápolyi

Allergének:
1,7

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

Körte

Allergének:

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

Mandarin

Allergének:

EN:45
ZS: 0
SZH:9,8
TZS: 0
CK:9,8
FH: 0,7
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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Karfiolekrémleves
Pírtott napraforgómag
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,7,9,12

EN:1035
ZS: 52,7
SZH:91,8
TZS: 15,5
CK:12,7
FH: 45,7
SÓ: 2,4

Zöldséges pírtott tésztalesves
Mexikói csirkeragu
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1,9

EN: 828
ZS: 27,3
SZH:110,8
TZS: 5,2
CK:20,9
FH: 31,5
SÓ: 1,9

Babgulyás
Teljes kiőrlésű kenyér
Szilvatöltelekes gombóc
Fahéjas szorot
Alma

Allergének:
1,3,9

EN: 1410
ZS: 31,3
SZH:241,6
TZS: 5,6
CK:53
FH: 45,6
SÓ: 2,7

Citromos kerti leves
Sült virsli
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,12

EN:731
ZS: 24,6
SZH:92
TZS: 8,5
CK:16,2
FH: 29,8
SÓ: 3,5

Görög gyümölcsleves
Rántott sajt
Burgonyapüré
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN:1080
ZS: 34,1
SZH:155,1
TZS: 13,4
CK:63
FH: 32,6
SÓ: 4,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Alma

Allergének:

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

Gyümölcssaláta

Allergének:

EN: 52
ZS: 0
SZH:12,6
TZS: 0
CK:11,2
FH: 0,3
SÓ: 0

Túró desszert

Allergének:
6,7

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

Mese fit Detki keksz

Allergének:
1,5,6,7,8

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Pincepörkölt
Kovászos uborka

Allergének:
1,12

EN:540
ZS: 28,1
SZH:46,6
TZS: 7,1
CK:2
FH: 22,4
SÓ: 2,6

Zöldséges töcsni
Fokhagymás tejföl
Hosszú zsemle
Tea

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 938
ZS: 19,6
SZH:153,4
TZS: 6,9
CK:11,2
FH: 25,3
SÓ: 1,9

Gyros csirkecsíkok
Pírtott burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet

Allergének:
7,12

EN: 672
ZS: 29,5
SZH:61,1
TZS: 4,8
CK:4,4
FH: 34,6
SÓ: 1,9

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

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. Szezámmag; 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 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej
Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:600
ZS: 17,1 SZH:84,2
TZS: 10,2 CK:29,7
FH: 21,8 SÓ: 2,7

Tej
Tojásrántotta
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,3,7

EN: 622
ZS: 23,4 SZH:63,9
TZS: 5,3 CK: 12,2
FH: 30,3 SÓ: 2,9

Kakaós tej
Hot-dog
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7,10,12

EN: 1097
ZS: 38,3 SZH: 146,5
TZS: 15,8 CK: 36,8
FH: 37,2 SÓ: 5,5

Tej
Májkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 450
ZS: 11,3 SZH: 58,8
TZS: 4,7 CK: 12,7
FH: 21 SÓ: 2,6

Tea
Zabkása
Fahéjas szórat

Allergének:
1,7,12

EN: 451
ZS: 6,2 SZH: 81,3
TZS: 1,9 CK: 51,6
FH: 12,3 SÓ: 0,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Túrós batyu

Allergének:
1,3,7

EN:399
ZS: 15 SZH:44
TZS: 7,3 CK:15
FH: 7,1 SÓ: 0,4

Alma

Allergének:

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

Epres 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:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves
Csikós sertéstartóny
Copfocská tészta

Allergének:
1,3,7

EN:778
ZS: 35,9 SZH:77,9
TZS: 11,1 CK:5
FH: 32,2 SÓ: 2,1

Legényfogó leves
Tejbedara
Kakaós szórat
Körte

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 707
ZS: 20,2 SZH:93,7
TZS: 7,8 CK:58,9
FH: 28,4 SÓ: 0,7

Sóska leves
Színes levesgyöngy
Kolbásos rakott burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 880
ZS: 34,5 SZH:96,5
TZS: 10,6 CK:34,4
FH: 23,2 SÓ: 3,4

Lebbencsleves
Csirke aprópecsenye
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN:901
ZS: 29,1 SZH:101,3
TZS: 6,8 CK:1,6
FH: 45,8 SÓ: 3,3

Paradicsomleves
Szezámmagos rántott halfilé
Karottás rizs
Tzatziki saláta

Allergének:
1,3,4,7,9,11

EN:953
ZS: 29 SZH:136,4
TZS: 5,1 CK:28,6
FH: 34,1 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Narancslé 100%-os

Allergének:

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

Túró desszert

Allergének:
6,7

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

Nápolyi

Allergének:
1,7

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

Tojásropogós
Burgonyapüré
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:1230
ZS: 46,2 SZH:147,3
TZS: 8 CK:16,2
FH: 44,2 SÓ: 7,1

Gombapaprikás
Galuska

Allergének:
1,3,7

EN: 540
ZS: 14,2 SZH:83,3
TZS: 3,2 CK:0,9
FH: 15,7 SÓ: 1

Borzas csirkecomb filé
Petrezselymes rizs
Reszelt sajt
Tejföl

Allergének:
1,3,7,12

EN: 1151
ZS: 63,8 SZH:96,6
TZS: 15 CK:2,3
FH: 41,3 SÓ: 1,9

Slambuc
Cékla savanyúság
Tea

Allergének:
1,3,10,12

EN:978
ZS: 38,1 SZH:128,5
TZS: 13,3 CK:16,9
FH: 28,2 SÓ: 3,7

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 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Méz
Margarin
Kifli

Tejeskávé
Meleg szendvics
Kigyóborka

Kakaós tej
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

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:521
ZS: 9,5
SZH:89,3
TZS: 3,9
CK:38,4
FH: 16
SÓ: 1,6

EN: 777
ZS: 31,4
SZH:84,8
TZS: 14,5
CK: 27,2
FH: 32
SÓ: 4,4

EN: 644
ZS: 24,2
SZH: 77,1
TZS: 4,9
CK: 27,5
FH: 22,5
SÓ: 1,6

EN: 523
ZS: 15,4
SZH: 65,2
TZS: 5,6
CK: 12,4
FH: 20,2
SÓ: 2,8

EN: 421
ZS: 5,1
SZH: 79,8
TZS: 2,7
CK: 26,4
FH: 12,1
SÓ: 1,2

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Detki omlás keksz

Kakaókrémes rúd

Narancs

Mandarin

Allergének:

Allergének:
1,5,6,7,8

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

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

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

EN: 230
ZS: 10
SZH:31,5
TZS: 5,5
CK:12,5
FH: 3,2
SÓ: 0,4

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

EN:45
ZS: 0
SZH:9,8
TZS: 0
CK:9,8
FH: 0,7
SÓ: 0

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
Tejföl, túró
Csusza tészta
Kivi

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

Zöldségkrémleves
Leves gyöngy
Csirkemell lilahagymás sajtkré
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:773
ZS: 33,6
SZH:86,1
TZS: 7,8
CK:16,9
FH: 28,4
SÓ: 2,9

EN: 796
ZS: 35,4
SZH:80,7
TZS: 11,4
CK:12,2
FH: 31,3
SÓ: 1,4

EN: 1019
ZS: 24,4
SZH:147,9
TZS: 10,7
CK:15,9
FH: 41,4
SÓ: 2,7

EN:797
ZS: 22
SZH:117
TZS: 5,9
CK:18,7
FH: 22,7
SÓ: 4,7

EN:833
ZS: 27,4
SZH:98
TZS: 9,8
CK:6,9
FH: 46,8
SÓ: 1,1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Sajtos pogácsa

Körte

Gyümölcssaláta

Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:
1,3,7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:347
ZS: 13
SZH:48
TZS: 6,7
CK:1,6
FH: 7,5
SÓ: 1,8

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

EN: 52
ZS: 0
SZH:12,6
TZS: 0
CK:11,2
FH: 0,3
SÓ: 0

EN:205
ZS: 8,5
SZH:29
TZS: 4,5
CK:10,5
FH: 2,3
SÓ: 0,2

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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:801
ZS: 31,1
SZH:85,1
TZS: 8,1
CK:8,4
FH: 27,1
SÓ: 0,3

EN: 845
ZS: 22,1
SZH:131,8
TZS: 2,4
CK:9
FH: 22,7
SÓ: 0,5

EN: 738
ZS: 22,5
SZH:108,7
TZS: 8,8
CK:24,3
FH: 22,6
SÓ: 2,1

EN:803
ZS: 27,2
SZH:77
TZS: 7
CK:5,8
FH: 57
SÓ: 3,4

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. 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.

