

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: 325
ZS: 10,4
SZH: 36,7
TZS: 3,9
CK: 9,7
FH: 13,7
SÓ: 1,7

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:216
ZS:4,9
SZH:33,3
TZS:2,2
CK:8
FH:6,3
SÓ:0,9

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

Lenccseleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Túrós csusza
Kivi

Paprikásburgonya virslivel
Narancslé 100%-os
Cékla savanyúság
Félbarna kenyér
Alma

Zöldéskrémeleves
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:602
ZS: 15,9
SZH:90,3
TZS: 4,9
CK:16,9
FH: 16,5
SÓ: 3,7

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
Szezámmagos 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: 195
ZS: 6,8
SZH:27,1
TZS: 3,6
CK:1
FH: 5
SÓ: 1

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

EN:224
ZS: 9,2
SZH:26
TZS: 0,2
CK:0,4
FH: 7,7
SÓ: 1,2

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 krumpli
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 keresztzennyezéssel 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 ételváltoztatásért 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 iskola diákotthon

2022. 02. 07.–2022. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:303
ZS: 9,6
SZH:37,1
TZS: 5,8
CK:11,3
FH: 12,8
SÓ: 1,4

Tea
Májkrém
Császárszemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7,12

EN: 297
ZS: 9,2
SZH:42,9
TZS: 3,5
CK: 9,4
FH: 10,4
SÓ: 1,6

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
Körözött
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,7,12

EN: 239
ZS: 3,5
SZH: 38,9
TZS: 2
CK: 8
FH: 10,4
SÓ: 0,7

Tej
Gabonapohely
Alma

Allergének:
1,6,7

EN: 267
ZS: 4,3
SZH: 44,4
TZS: 2,1
CK: 30,9
FH: 8,3
SÓ: 0,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Teavaj
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:433
ZS: 18,5
SZH:52,6
TZS: 10,5
CK:27,7
FH: 11,2
SÓ: 0,8

Tej
Póréhagymás túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 315
ZS: 6,6
SZH:42,5
TZS: 3,9
CK:9,9
FH: 15,5
SÓ: 1,3

Vaníliás tej
Zabpelyhes rúd

Allergének:
1,6,7

EN: 327
ZS: 5,6
SZH:53,5
TZS: 2,8
CK:23,2
FH: 10,8
SÓ: 0,6

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN:359
ZS: 9,4
SZH:52,9
TZS: 5,1
CK:21,2
FH: 10,8
SÓ: 1,3

Tea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,7,12

EN:211
ZS: 4,2
SZH:34,4
TZS: 2,3
CK:8,4
FH: 7,3
SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tejfőles zöldbableves
Tarhonyás hús
Házi csalamádé
Mandarin

Allergének:
1,7

EN:605
ZS: 22,5
SZH:72,9
TZS: 6,5
CK:19,6
FH: 23,5
SÓ: 0,2

Lebbencsleves
Főtt tojás
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Múzli szelet

Allergének:
1,3,5,6,7,12

EN: 590
ZS: 12,8
SZH:89
TZS: 4,6
CK:18,8
FH: 21,9
SÓ: 1,4

Nyírségi gombócleves sertéshús
Meggyes-mákos kevert sütemény
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN: 586
ZS: 23,2
SZH:72,4
TZS: 6,6
CK:41,2
FH: 18,3
SÓ: 0,4

Köménymaglevés
Kenyérkocka
Hentes sertéstokány
Párolt rizs
Körte

Allergének:
1,6,10,12

EN:724
ZS: 29,3
SZH:90,7
TZS: 7,4
CK:21,1
FH: 22,4
SÓ: 1,2

Gyümölcsleves
Rántott halfilé
Burgonyapüré
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:714
ZS: 16,8
SZH:109,6
TZS: 4,9
CK:30,2
FH: 25,9
SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:197
ZS: 6,6
SZH:49,2
TZS: 4,1
CK:1,1
FH: 5,5
SÓ: 1

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 248
ZS: 9,5
SZH:30,5
TZS: 3,5
CK:0,7
FH: 8,2
SÓ: 1,4

Edami sajt
Margarin
Hosszú zsemle

Allergének:
1,6,7

EN: 275
ZS: 9,7
SZH:34,3
TZS: 5,8
CK:0
FH: 13,1
SÓ: 1,3

Tojáskrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7,10

EN:196
ZS: 4,9
SZH:28
TZS: 2,2
CK:0,9
FH: 6,8
SÓ: 0,8

Őszibarackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Köményes sertéssült
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN:527
ZS: 24,8
SZH:49,6
TZS: 6,7
CK:9,3
FH: 21,8
SÓ: 2

Langalló sajttal
Tea

Allergének:
1,6,7,12

EN: 723
ZS: 31,5
SZH:81,2
TZS: 13
CK:10,9
FH: 25
SÓ: 1,9

Gyros csirkecsíkok
Pírtott burgonya
Friss saláta

Allergének:
12

EN: 470
ZS: 20,9
SZH:41,6
TZS: 2,9
CK:1,1
FH: 24,9
SÓ: 1,8

Zöldséges tócsni
Fokhagymás tejföl
Tea

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:410
ZS: 12,1
SZH:57,7
TZS: 4,1
CK:8,5
FH: 9,8
SÓ: 0,3

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. 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. 02. 14.–2022. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Májkrém
Búzakorpás diákrúd
Jégcsapretek

Tej
Pizzás leveles rúd

Tea
Bundás kenyér
Paradicsom

Tea
Tejbedara
Fahéjas szórát

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2
SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,4

EN: 276
ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 10,6
SZH:40,2 CK:9,1 SÓ: 1,7

EN: 299
ZS: 13,5 TZS: 7,3 FH: 9,1
SZH: 31,7 CK: 13,2 SÓ: 0,9

EN: 263
ZS: 10,7 TZS: 1,3 FH: 7,5
SZH: 32,8 CK: 7,6 SÓ: 0,7

EN: 297
ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 8,6
SZH: 54,1 CK: 37,6 SÓ: 0,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Főtt tojás
Zsemle
Kígyóborka

Tej
Briós

Tej
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Kakaós tej
Fatörzs kifli

Tej
Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:338
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 13,3
SZH:50,9 CK:20 SÓ: 1

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

EN: 319
ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH: 15,5
SZH:43,3 CK:12,8 SÓ: 1

EN:319
ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 10,3
SZH:50,3 CK:25,4 SÓ: 0,6

EN:286
ZS: 7,4 TZS: 3,2 FH: 14,4
SZH:35,7 CK:9,6 SÓ: 1,7

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Káposztás bableves füstölt hússal
Sajtos tejfőlés hosszúmetélt
Narancs

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Brassói aprópecsenye
Csemege uborka

Tojásleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér
Kivi

Zöldségleves
Sült virsli
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Tiramisu töltelkes piskóta szelet

Paradicsomleves
Fűszeres sült karajszelet
Zöldséges bulgur
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,3,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:833
ZS: 34,1 TZS: 13,6 FH: 36,4
SZH:87,2 CK:21,1 SÓ: 2,1

EN: 923
ZS: 35,6 TZS: 9,7 FH: 28,5
SZH:110,9 CK:5,6 SÓ: 3,2

EN: 656
ZS: 31,4 TZS: 8,2 FH: 24,4
SZH:62,4 CK:14,2 SÓ: 0,8

EN:487
ZS: 19,6 TZS: 7,4 FH: 17,3
SZH:59 CK:11,3 SÓ: 2,5

EN:731
ZS: 26,4 TZS: 4,2 FH: 29,7
SZH:84,9 CK:28,6 SÓ: 3,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Trappista sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Zala felvágott
Margarin
Császárszemle
Jégcsapretek

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:278
ZS: 15,5 TZS: 4,1 FH: 4,4
SZH:27,4 CK:0,4 SÓ: 0,7

EN: 193
ZS: 5,7 TZS: 0,8 FH: 7,7
SZH:28,1 CK:0,4 SÓ: 1,3

EN: 274
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6
SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,7

EN:255
ZS: 9,5 TZS: 3,3 FH: 8,5
SZH:31,5 CK:1,7 SÓ: 1,4

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

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Margaréta pizza
Limonádé

Lenmagos zöldséges tojásropogós
Tökfőzelék
Félbarna kenyér

Majorannás sertéstokány
Főtt burgonya

Rántott sajt
Francia saláta

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:647
ZS: 19,8 TZS: 7,6 FH: 19,4
SZH:95,7 CK:23,4 SÓ: 1,8

EN: 597
ZS: 24,9 TZS: 4,5 FH: 18
SZH:70,5 CK:9,8 SÓ: 3,4

EN: 405
ZS: 17,5 TZS: 5,2 FH: 16,3
SZH:40,2 CK:0,3 SÓ: 1

EN:734
ZS: 40,3 TZS: 16,4 FH: 27,9
SZH:59,9 CK:4,9 SÓ: 2,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 02. 21.–2022. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea Kockasajt Kifli Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:238 ZS: 6,7 SZH:36,2 TZS: 4 CK:9,3 FH: 7,3 SÓ: 1,2	Tej Meleg szendvics Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 562 ZS: 27,8 SZH:47,5 TZS: 12,4 CK: 11,5 FH: 25,2 SÓ: 3,4	Tea Tojásrántotta Félbarna kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 375 ZS: 14,9 SZH: 40,3 TZS: 2,1 CK: 7,6 FH: 16,8 SÓ: 2,2	Tej Sajtos rúd <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 279 ZS: 12,6 SZH: 28,1 TZS: 6,7 CK: 9,3 FH: 9,7 SÓ: 1,6	Tej Almás táska <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 260 ZS: 9,5 SZH: 31,2 TZS: 5,4 CK: 15,7 FH: 8,2 SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
--	---	--	---	--	---	---

TÍZÓRAI

Tej Tojáskrém Hosszú zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10 EN:329 ZS: 8 SZH:44,9 TZS: 4,2 CK:9,7 FH: 14,1 SÓ: 1,2	Karamellás tej Finom túrókrém Búzakorpás diákrúd <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 347 ZS: 7,8 SZH:49 TZS: 4,2 CK:21,8 FH: 16,3 SÓ: 1	Tejeskávé Vajás pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 313 ZS: 6,4 SZH:49,6 TZS: 3,4 CK:23,2 FH: 10,3 SÓ: 0,6	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:299 ZS: 5,6 SZH:47,5 TZS: 2,6 CK:22,3 FH: 9,6 SÓ: 1	Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:281 ZS: 7 SZH:36,6 TZS: 4,1 CK:10,5 FH: 13,1 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
--	---	---	---	---	---	---

EBÉD

Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara Pizzás táska <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:724 ZS: 28,3 SZH:89,7 TZS: 10,5 CK:22,8 FH: 24,7 SÓ: 2,9	Minestrone leves Tojáskrokkett Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 800 ZS: 24,8 SZH:111 TZS: 6,2 CK:17,6 FH: 24,3 SÓ: 2,3	Narancslé 100%-os Bácskai rizses hús Vitaminálata <u>Allergének:</u> 12 EN: 600 ZS: 21,8 SZH:78,5 TZS: 6,4 CK:9,3 FH: 18 SÓ: 1,5	Bakonyi betyárleves Túrós csusza <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:659 ZS: 28,8 SZH:62,9 TZS: 13,7 CK:3,1 FH: 29 SÓ: 1,8	Tejfőlös karalábéleves Szezámagos rántott halfilé Vajás burgonya Almakompót <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12 EN:678 ZS: 22,4 SZH:86,2 TZS: 5,9 CK:4,9 FH: 26,1 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
---	---	---	---	--	---	---

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:233 ZS: 9,2 SZH:27,5 TZS: 0,2 CK:0,4 FH: 8,1 SÓ: 1,2	Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 250 ZS: 11,5 SZH:28 TZS: 3,9 CK:0,6 FH: 8,3 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 242 ZS: 9,7 SZH:26,1 TZS: 5,6 CK:0,4 FH: 11,9 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Császárszsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:252 ZS: 9,6 SZH:31,7 TZS: 3,7 CK:1,6 FH: 8,5 SÓ: 1,3	Túró desszert Mandarin <u>Allergének:</u> 6,7 EN:127 ZS: 4,4 SZH:18,8 TZS: 3,4 CK:17,7 FH: 2,1 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
--	--	---	---	--	---	---

VACSORA

Sertés flekken Burgonyapüré Párolt káposzta fél adag <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:636 ZS: 34,3 SZH:54,4 TZS: 9,7 CK:8,8 FH: 22,3 SÓ: 2,1	Hamburger Tea <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 424 ZS: 20,9 SZH:43 TZS: 9,2 CK:15,4 FH: 15,1 SÓ: 2,1	Reszelt csirkemáj Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 509 ZS: 15,8 SZH:56,7 TZS: 3,8 CK:3,5 FH: 23,3 SÓ: 1,7	Rántott karfiol Majonézes kukoricasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:584 ZS: 30,1 SZH:54,7 TZS: 6,8 CK:10 FH: 15,5 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Májkrem
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:335
ZS: 9,9
SZH:41
TZS: 4,1
CK:10,2
FH: 15,5
SÓ: 1,9

Tea
Sajtkrem
Hosszú zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,7,12

EN: 247
ZS: 4,2
SZH:42,9
TZS: 2,6
CK: 8,1
FH: 9,2
SÓ: 1

Tej
Burgonyás pogácsa

Allergének:
1,7

EN: 274
ZS: 9,5
SZH: 33,2
TZS: 5,2
CK: 10
FH: 9,6
SÓ: 1,2

Tej
Tökmagos vajkrem
Búzakorpás diákrúd
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 309
ZS: 10,7
SZH: 37,6
TZS: 6
CK: 11,1
FH: 11,7
SÓ: 1,3

Tej
Bundás kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN: 333
ZS: 13,7
SZH: 34,5
TZS: 3,1
CK: 9,7
FH: 13,4
SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:307
ZS: 6,1
SZH:48,4
TZS: 2,8
CK:22,3
FH: 10,6
SÓ: 0,9

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 307
ZS: 5,6
SZH:51,2
TZS: 2,6
CK:26
FH: 9,6
SÓ: 1

Tea
Tojáskrem
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 223
ZS: 5
SZH:34,5
TZS: 2,2
CK:8
FH: 6,6
SÓ: 0,9

Vaníliás tej
Túrós táska

Allergének:
1,3,7

EN:549
ZS: 18
SZH:66
TZS: 9,1
CK:35,2
FH: 12,9
SÓ: 0,7

Tej
Korpás pogácsa

Allergének:
1,3,6,7

EN:301
ZS: 12
SZH:34,7
TZS: 6,2
CK:10,3
FH: 10,4
SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Köménymagleves
Pirított zsemleokca
Borsos sertéstokány
Rizibizi
Mandarin

Allergének:
1

EN:656
ZS: 26,7
SZH:79
TZS: 7
CK:11,2
FH: 22,5
SÓ: 1,5

Kertészleves
Francia rakott burgonya
Fejes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 341
ZS: 10,7
SZH:42,8
TZS: 3,1
CK:6,2
FH: 11,2
SÓ: 0,7

Gulyásleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Tejbedara
Kakaós szórat
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 743
ZS: 17,2
SZH:111,5
TZS: 6,5
CK:52,6
FH: 26,7
SÓ: 1,1

Csontleves
Sült virsli
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9

EN:634
ZS: 22,3
SZH:73,1
TZS: 5,6
CK:0,8
FH: 25,5
SÓ: 3,2

Görög gyümölcsleves
Csirkepörkölt
Szarvacska tészta
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:620
ZS: 13,6
SZH:98,6
TZS: 2,5
CK:43,2
FH: 25,1
SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Magyar vajkrem
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépás savanyúkáposzta-saláta

Allergének:
1,7,12

EN:260
ZS: 12,5
SZH:29,4
TZS: 5,9
CK:2,5
FH: 5,7
SÓ: 2,4

Baromfi párizsi
Margarin
Szezámagos zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,6,11

EN: 207
ZS: 7,3
SZH:28,2
TZS: 1,1
CK:0,7
FH: 8,3
SÓ: 1,3

Trappista sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 271
ZS: 10,3
SZH:30,7
TZS: 5,7
CK:0,7
FH: 11,6
SÓ: 1,3

Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:212
ZS: 3
SZH:32,7
TZS: 0,7
CK:0,4
FH: 9,8
SÓ: 1,6

Natúr joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:220
ZS: 5,4
SZH:32,4
TZS: 3,1
CK:7
FH: 8,8
SÓ: 0,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Hot-dog pirított hagymával és
csemege uborkával
Tea

Allergének:
1,6,7,10,12

EN:478
ZS: 17,1
SZH:66,3
TZS: 6,7
CK:12,3
FH: 14,5
SÓ: 2,6

Juhtúrós sztrapacska

Allergének:
1,3,7,12

EN: 406
ZS: 17,9
SZH:37,5
TZS: 10,3
CK:1,3
FH: 18,8
SÓ: 1,8

Szárnyas paella kölessel
Csemege uborka

Allergének:
10,12

EN: 362
ZS: 9,3
SZH:45,9
TZS: 1,2
CK:4,7
FH: 21,9
SÓ: 1,5

Rántott sertés szelet
Tört burgonya
Vitaminálata

Allergének:
1,3,12

EN:702
ZS: 28
SZH:81,8
TZS: 6,7
CK:7,4
FH: 26
SÓ: 3,3

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. 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 ételről érdeklődj a 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.

