

Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Méz
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

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

Tejeskávé
Meleg szendvics
Kigyóuborka

Allergének:
1,3,7,10

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

Kakaós tej
Bundás kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

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

Tej
Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,6,7

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

Tea
Erdei gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,7,12

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Detki omlás 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

Kakaókrémes rúd

Allergének:
1,7

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

Narancs

Allergének:

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

Mandarin

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Csontleves
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9

EN:773
ZS: 33,6
SZH:86,1
TZS: 7,8
CK:16,9
FH: 28,4
SÓ: 2,9

Tarhonyaleves
Rakott brokkoli kölessel
Müzli szelet

Allergének:
1,5,6,7,12

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

Lencseleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Túrós csusza
Kivi

Allergének:
1,3,7,10

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

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

Allergének:
1,6,10,12

EN:762
ZS: 22,1
SZH:109,3
TZS: 6,8
CK:18,8
FH: 22
SÓ: 4,9

Zöldéskrémes
Leves gyöngy
Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel
Mexikói rizs

Allergének:
1,3,7,9

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

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

Körte

Allergének:

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

Gyümölcssaláta

Allergének:

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

Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

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

Vadas sertésragu
Bulgur

Allergének:
1,7,9,10,12

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

Rántott kifriol
Petrezselymes burgonya
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,12

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

Margaréta pizza
Tea

Allergének:
1,7,12

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

Töltött csirkecomb
Francia saláta
Hosszú zsemle

Allergének:
1,3,6,7,10,12

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

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 étkezéstétést 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

2022. 02. 07.–2022. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Karamellás tej
Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:585
ZS: 17
SZH:81,2
TZS: 10,2
CK:29,7
FH: 21,3
SÓ: 2,6

Tej
Májkrém
Császárszemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN: 558
ZS: 15,9
SZH:77,2
TZS: 7,1
CK: 15,3
FH: 22,1
SÓ: 2,5

Vaníliás tej
Meleg szendvics
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10

EN: 786
ZS: 31,4
SZH: 87,2
TZS: 14,5
CK: 28,1
FH: 31,9
SÓ: 4,4

Tej
Körözött
Zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,7,12

EN: 499
ZS: 8,5
SZH: 73,6
TZS: 4,8
CK: 13
FH: 23,6
SÓ: 1,7

Tej
Gabonapehely
Alma

Allergének:
1,6,7

EN: 331
ZS: 5,5
SZH: 54,7
TZS: 2,6
CK: 36,7
FH: 10,4
SÓ: 0,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Mandarin

Allergének:

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

Gyümölcskompót

Allergének:
12

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

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

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:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tejfőlés zöldbaleves
Tarhonyás hús
Házi csalamádé

Allergének:
1,7

EN:790
ZS: 32,2
SZH:89
TZS: 9,2
CK:14,3
FH: 31,9
SÓ: 0,2

Lebbencsleves
Főtt tojás
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Müzli szelet

Allergének:
1,3,5,6,7,12

EN: 779
ZS: 19,7
SZH:107,3
TZS: 6,9
CK:21,6
FH: 31
SÓ: 1,9

Nyírségi gombóclevés sertéshús
Meggyes-mákos kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,12

EN: 610
ZS: 27,3
SZH:65,3
TZS: 8,3
CK:30,4
FH: 21,6
SÓ: 0,5

Köménymaglevés
Kenyérkocka
Hentes sertéstokány
Párolt rizs
Körte

Allergének:
1,6,10,12

EN:946
ZS: 39
SZH:116,9
TZS: 9,9
CK:21,8
FH: 29,8
SÓ: 1,7

Gyümölcsleves
Rántott halfilé
Burgonyapüré
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:936
ZS: 20,8
SZH:146,7
TZS: 6,4
CK:41,5
FH: 33,4
SÓ: 3,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Almalé 100%-os

Allergének:

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

Körte

Allergének:

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

Alma

Allergének:

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

Kivi

Allergének:

EN:52
ZS: 0
SZH:11,3
TZS: 0
CK:11,3
FH: 1
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

Köményes sertéssült
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN:693
ZS: 30,8
SZH:69,7
TZS: 8,2
CK:13,3
FH: 27,9
SÓ: 3

Langalló sajttal
Tea

Allergének:
1,6,7,12

EN: 846
ZS: 36,9
SZH:95,2
TZS: 15,1
CK:13,2
FH: 29,2
SÓ: 2,2

Gyros csirkecsíkok
Pírtott burgonya
Friss saláta

Allergének:
12

EN: 638
ZS: 28
SZH:57,8
TZS: 3,9
CK:1,6
FH: 33,1
SÓ: 1,9

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:

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



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2022. 02. 14.–2022. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tejeskávé
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Májkrém
Búzakorpás diákrúd
Jégcsapretek

Kakaós 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:566
ZS: 8,5
SZH:103,4
TZS: 3,5
CK:49,9
FH: 14,7
SÓ: 2,2

EN: 428
ZS: 9,4
SZH:69,6
TZS: 3,6
CK: 12,5
FH: 15,2
SÓ: 2,4

EN: 389
ZS: 14,5
SZH: 49,6
TZS: 7,9
CK: 30,5
FH: 11
SÓ: 0,9

EN: 491
ZS: 20,2
SZH: 59,7
TZS: 2,5
CK: 10,2
FH: 14,7
SÓ: 1,3

EN: 365
ZS: 4,4
SZH: 67,1
TZS: 2,6
CK: 47,4
FH: 10,3
SÓ: 0,4

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Körte

Túró desszert

Teljes kiőrlésű omlós keksz

Piskóta szelet

Narancs

Allergének:

Allergének:
6,7

Allergének:
1,5,6,8,11

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

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

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

EN: 186
ZS: 9,4
SZH:21,6
TZS: 4,6
CK:9,3
FH: 2,4
SÓ: 0

EN:99
ZS: 5,6
SZH:13,6
TZS: 2,8
CK:9,2
FH: 1,6
SÓ: 0,1

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

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Káposztás bableves füstölt hússal
Sajtos tejfőlés hosszú metélt
Narancs

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Brassói aprópecsenye
Csemege uborka

Tojásleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér
Kivi

Zöldségleves
Sült virsli
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves
Fűszeres sült karajszelet
Zöldséges bulgur
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:1108
ZS: 46,6
SZH:113,5
TZS: 18,5
CK:23,1
FH: 49,3
SÓ: 2,9

EN: 1287
ZS: 50,4
SZH:153,1
TZS: 13,7
CK:7,2
FH: 39,6
SÓ: 4

EN: 792
ZS: 38,8
SZH:73,2
TZS: 9,9
CK:14,7
FH: 29,3
SÓ: 1

EN:552
ZS: 23,7
SZH:55,6
TZS: 7,9
CK:2,3
FH: 23,5
SÓ: 3,7

EN:982
ZS: 34
SZH:118,6
TZS: 5,3
CK:40,1
FH: 38,3
SÓ: 4,4

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Almalé 100%-os

Nápolyi

Mandarin

Barackbefőtt

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

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

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

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

EN:43
ZS: 0
SZH:11,6
TZS: 0
CK:10,6
FH: 0,3
SÓ: 0

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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:741
ZS: 22,5
SZH:109,7
TZS: 8,8
CK:25,3
FH: 22,6
SÓ: 2,1

EN: 910
ZS: 41,1
SZH:98,4
TZS: 6,9
CK:12,7
FH: 30,3
SÓ: 5

EN: 592
ZS: 26,7
SZH:56,3
TZS: 7,9
CK:0,5
FH: 23,9
SÓ: 1

EN:1035
ZS: 56,5
SZH:85,1
TZS: 23,2
CK:6
FH: 39,8
SÓ: 3,2

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 tartalmazo 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. Csillagfűrt; 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

2022. 02. 21.–2022. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej
Kockasajt
Kifli
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:605
ZS: 17,3
SZH:84,4
TZS: 10,3
CK:30,8
FH: 22,2
SÓ: 2,6

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

Tejeskávé
Tojásrántotta
Félbarna kenyér
Kávia paprika

Allergének:
1,3,7

EN: 683
ZS: 22,8
SZH: 80,5
TZS: 5
CK: 25,3
FH: 30,2
SÓ: 3,3

Karamellás tej
Sajtos rúd

Allergének:
1,3,7

EN: 536
ZS: 23
SZH: 63,3
TZS: 12,1
CK: 25,6
FH: 15
SÓ: 3

Tej
Almás táska

Allergének:
1,3,7

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Kefir

Allergének:
7

EN:80
ZS: 4,5
SZH:5,7
TZS: 2,7
CK:5,7
FH: 4,5
SÓ: 0

Alma

Allergének:

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

Epres joghurt

Allergének:
7

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

Mandarin

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara
Pizzás táska

Allergének:
1,3,7

EN:1064
ZS: 41,5
SZH:134,2
TZS: 16,2
CK:29,5
FH: 34,2
SÓ: 3,9

Minestrone leves
Tojáskrokkett
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 1234
ZS: 44,7
SZH:156,1
TZS: 11,1
CK:20,8
FH: 39,9
SÓ: 4,4

Narancslé 100%-os
Bácskai rizses hús
Vitaminálata

Allergének:
12

EN: 805
ZS: 30,1
SZH:103,3
TZS: 8,8
CK:13,2
FH: 25,3
SÓ: 2,6

Bakonyi betyárleves
Túrós csusza

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:882
ZS: 37,9
SZH:85,8
TZS: 17,9
CK:4
FH: 38,9
SÓ: 2

Tejfőlés karalábéleves
Szezámmagos rántott halfilé
Vajas burgonya
Almakompót

Allergének:
1,3,4,7,11,12

EN:886
ZS: 29
SZH:113
TZS: 8
CK:5,2
FH: 33,7
SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Kivi

Allergének:

EN:52
ZS: 0
SZH:11,3
TZS: 0
CK:11,3
FH: 1
SÓ: 0

Narancs

Allergének:

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

Mandarin

Allergének:

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

Kivi

Allergének:

EN:52
ZS: 0
SZH:11,3
TZS: 0
CK:11,3
FH: 1
SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Sertés flekken
Burgonyapüré
Párolt káposzta fél adag

Allergének:
1,7,12

EN:832
ZS: 43,4
SZH:74,9
TZS: 12,2
CK:12,4
FH: 28,5
SÓ: 2,2

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

Reszelt csirkemáj
Bulgur
Csemege uborka

Allergének:
1,10,12

EN: 714
ZS: 22,2
SZH:78,6
TZS: 5,5
CK:4,7
FH: 33,9
SÓ: 2,3

Rántott karfiol
Majonézes kukoricasaláta

Allergének:
1,3,7,10

EN:844
ZS: 44,2
SZH:78
TZS: 9,7
CK:13,4
FH: 22,1
SÓ: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Középiskolai kollégium

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Májkrem
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:491
ZS: 11,3 TZS: 4,7 FH: 20,8
SZH:69,2 CK:12,9 SÓ: 2,7

Tej
Sajtkrem
Hosszú zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,7

EN: 526
ZS: 9,8 TZS: 5,9 FH: 23
SZH:82 CK: 12,7 SÓ: 2,2

Kakaós tej
Burgonyás pogácsa

Allergének:
1,7

EN: 538
ZS: 17 TZS: 9,1 FH: 15,2
SZH: 75,1 CK: 28,1 SÓ: 2,1

Vaníliás tej
Tökmagos vajkrem
Búzakorpás diákrúd
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 572
ZS: 16,2 TZS: 9 FH: 18,5
SZH: 83,3 CK: 29 SÓ: 2,2

Tej
Bundás kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN: 578
ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 22
SZH: 61,5 CK: 12,5 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcskompót

Allergének:
12

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

Detki omlás 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

Alma

Allergének:

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

Túrós táska

Allergének:
1,3,7

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

Mandarin

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymagleves
Pirított zsemlekokca
Borsos sertéstokány
Rizibizi
Mandarin

Allergének:
1

EN:902
ZS: 37,8 TZS: 10,3 FH: 32
SZH:105,3 CK:11,8 SÓ: 1,8

Kertészleves
Kolbásos rakott burgonya
Fejes saláta

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 683
ZS: 28,6 TZS: 10,2 FH: 23,3
SZH:60,8 CK:7,6 SÓ: 2

Gulyásleves
Teljes kiőrlésű kenyér
Tejbedara
Kakaós szorot
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 902
ZS: 22,4 TZS: 8,3 FH: 33,2
SZH:131,2 CK:58,7 SÓ: 1,4

Csontleves
Sült virsli
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9

EN:857
ZS: 34,3 TZS: 9,2 FH: 35,2
SZH:89,7 CK:0,9 SÓ: 4,5

Görög gyümölcsleves
Csirkepörkölt
Szarvacska tészta
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:874
ZS: 19,6 TZS: 3,6 FH: 36,3
SZH:137 CK:59,8 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pizzás csiga

Allergének:
1,7,12

EN:314
ZS: 14,3 TZS: 7,5 FH: 6,9
SZH:38,5 CK:3,7 SÓ: 1,4

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

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

Banán

Allergének:

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

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

Hot-dog pirított hagymával és
csemege uborkával
Tea

Allergének:
1,6,7,10,12

EN:935
ZS: 34,2 TZS: 13,5 FH: 29
SZH:127,4 CK:19,5 SÓ: 5,2

Juhtúrós sztrapacska

Allergének:
1,3,7,12

EN: 565
ZS: 24,7 TZS: 14,3 FH: 26,2
SZH:52,3 CK:1,8 SÓ: 2,1

Szárnycs paella kölessel
Csemege uborka

Allergének:
10,12

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

Rántott sertés szelet
Tört burgonya
Vitaminasaláta

Allergének:
1,3,12

EN:923
ZS: 36 TZS: 8,4 FH: 33,5
SZH:109,6 CK:10,6 SÓ: 4,4

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

