

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 03. 28.–2022. 04. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Főtt tojás
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,12

EN:223
ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4
SZH:38 CK:7,9 SÓ: 0,7

Tejeskávé
Kockasajt
Kifli
Retek

Allergének:
1,7

EN: 389
ZS: 12,2 TZS: 7,4 FH: 15
SZH:50,6 CK: 21,8 SÓ: 1,8

Tej
Fahéjas gabonapehely

Allergének:
1,6,7

EN: 254
ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8
SZH: 42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,5

Gyümölcs tea
Körözött
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN: 240
ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,4
SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 0,7

Gyümölcs tea
Májkrem
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 263
ZS: 7,1 TZS: 2,4 FH: 10
SZH: 38,8 CK: 8,9 SÓ: 1,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Búzakorpás diákrúd

Allergének:
1,7

EN:293
ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH: 10,3
SZH:49,2 CK:21,5 SÓ: 1

Tea
Citromos túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 248
ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH:9,1
SZH:43 CK: 11,8 SÓ:0,9

Tea
Tojáskrém
Zsemle
Lilahagyma

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 254
ZS:5,1 TZS:1,9 FH:8
SZH:40,2 CK: 9,5 SÓ:0,8

Tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

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

Tej
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7

EN:303
ZS:7,5 TZS:3 FH:14,8
SZH:40,8 CK:9,8 SÓ:1,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EBÉD

Magyaros burgonyaleves
Csikós sertéstokány
Copfocskás tészta
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:648
ZS: 25,2 TZS: 7,5 FH: 23,9
SZH:77,4 CK:15 SÓ: 0,4

Fahéjas almaleves
Zöldborsós csirkemáj
Párolt rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 626
ZS: 16,1 TZS: 3,2 FH: 23,1
SZH:96,3 CK:28 SÓ: 2,2

Csirke raguleves
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 793
ZS: 14,5 TZS: 2,4 FH: 31,9
SZH:106,2 CK:19,6 SÓ: 2,1

Zöldségleves
Sertéspörkölt
Babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:649
ZS: 18,7 TZS: 5,8 FH: 32,1
SZH:82,3 CK:2,5 SÓ: 2,4

Almalé 100%-os
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Amerikai káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:994
ZS: 42,3 TZS: 15,2 FH: 29,1
SZH:122,1 CK:29,1 SÓ: 1,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

UZSONNA

Szezámagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,7,11

EN:220
ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 5,5
SZH:32,3 CK:1 SÓ: 1,2

Trappista sajt
Margarin
Szezámagos zsemle

Allergének:
1,7,11

EN: 264
ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH: 11,4
SZH:27,1 CK:0,7 SÓ: 1,2

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN: 246
ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,6
SZH:32,4 CK:0,5 SÓ: 1,6

Baromfi párizsi
Margarin
Hosszú zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,6

EN:224
ZS: 5,8 TZS: 1,1 FH: 9,1
SZH:35,4 CK:0,1 SÓ: 1,5

Burgonyás pogácsa
Kivi

Allergének:
1,7

EN:236
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 5
SZH:37,6 CK:14,4 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

VACSORA

Sült virsli
Mustár
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,10

EN:260
ZS: 9,4 TZS: 2,9 FH: 9,8
SZH:32,1 CK:2,6 SÓ: 2,5

Zöldséges pizza
Gyümölcs tea

Allergének:
1,7,12

EN: 557
ZS: 16,3 TZS: 6,3 FH: 18,7
SZH:82 CK:18,5 SÓ: 1,7

Rántott sertéskaraj
Zöldséges rizs
Tejfőls uborkasaláta

Allergének:
1,7

EN: 581
ZS: 21,2 TZS: 4,9 FH: 18
SZH:76,9 CK:12,3 SÓ: 2,1

Juhtúrós sztrapacska
Alma
Tea

Allergének:
1,3,7,12

EN:484
ZS: 17,9 TZS: 10,3 FH: 19,5
SZH:55,9 CK:19,6 SÓ: 1,8

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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizszoigalást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szűkség 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 04. 04.–2022. 04. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:276 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:40,2 CK:7,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 402 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 13,6 SZH:64,9 CK: 35 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 256 ZS: 10,6 TZS: 1,3 FH: 7,2 SZH: 31,6 CK: 7,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 301 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 54,7 CK: 26,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Vaníliás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 315 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 50,5 CK: 24,3 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
--	--	--	--	--	---	---

TÍZÓRAI

<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Sajtkrém Szezámmagos zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 304 ZS: 8,7 TZS: 4,4 FH: 14 SZH:38,3 CK:10,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:253 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 9,3 SZH:39,8 CK:8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:313 ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13 SZH:40 CK:9,7 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
---	--	--	--	---	---	---

EBÉD

<p>Eperkrémleves Borsos sertéstopkány Bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:696 ZS: 23 TZS: 6,6 FH: 21,4 SZH:88,8 CK:33,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Vajas galuska leves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 591 ZS: 13,7 TZS: 4,1 FH: 26,3 SZH:83,5 CK:2 SÓ: 2,6</p>	<p>Kertészleves Szabolcsi töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 626 ZS: 18,7 TZS: 5,7 FH: 29,6 SZH:79,9 CK:32,8 SÓ: 8,1</p>	<p>Palóclevés Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:755 ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH: 24,2 SZH:102 CK:42,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Brokkoli leves Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN:729 ZS: 30,9 TZS: 6 FH: 25,9 SZH:82,8 CK:7,7 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>
---	---	---	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:203 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,5 SZH:20,8 CK:0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH: 9,2 SZH:33,1 CK:0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Hosszú zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 251 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 9,5 SZH:35,7 CK:0 SÓ: 1,5</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,3 CK:0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH:20,2 CK:19,1 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: 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 TZS: 3 FH: 8,8 SZH:38,6 CK:6,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 525 ZS: 24,4 TZS: 8,3 FH: 24,7 SZH:51,6 CK:7,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Rántott csirkemáj Rizibizi Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 643 ZS: 16,8 TZS: 2,9 FH: 29,4 SZH:92,8 CK:4,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Orosz hússaláta Zsemle Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:674 ZS: 31,5 TZS: 9,3 FH: 22,4 SZH:66,7 CK:16,6 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: CK: 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. 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 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. 04. 11.–2022. 04. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Meleg szendvics
Zöldpaprika

Tea
Tojásrántotta
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Hosszú zsemle
Retek

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:489
ZS: 24,8
SZH:45,2
TZS: 10,6
CK:9,4
FH: 19,5
SÓ: 3,1

EN: 376
ZS: 15,3
SZH:39,5
TZS: 2,3
CK: 7,6
FH: 16,9
SÓ: 2

EN: 280
ZS: 7,3
SZH: 42,8
TZS: 2,7
CK: 7,2
FH: 9,5
SÓ: 1,5

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

TÍZÓRAI

Tej
Sajtos pogácsa

Kakaós tej
Margarin
Búzakorpás diákrúd

Tea
Majonézes tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

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

EN: 315
ZS: 6,8
SZH:49
TZS: 3,3
CK:22,5
FH: 10,8
SÓ: 1

EN: 256
ZS: 5,8
SZH:39
TZS: 0,8
CK:8,2
FH: 10,2
SÓ: 1,1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EBÉD

Tárkonyos zöldségleves
Sült virsli
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Alföldi gulyásleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor
Mandarin

Milánói makaróni
Almalé 100%-os
Reszelt sajt
Húsvéti desszert

Tavaszi szünet

Ünnepnap

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:663
ZS: 23,5
SZH:75,5
TZS: 6,4
CK:2,1
FH: 26,5
SÓ: 3,2

EN: 946
ZS: 25,3
SZH:159,3
TZS: 4,2
CK:43,9
FH: 26,4
SÓ: 1,7

EN: 632
ZS:22,9
SZH:84,5
TZS: 8,9
CK: 40,3
FH:24,8
SÓ: 2,2

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

UZSONNA

Lenmagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóuborka

Műzli szelet
Alma

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:228
ZS: 6,9
SZH:33,9
TZS: 3,7
CK:1
FH: 5,8
SÓ: 1,2

EN: 187
ZS: 3,1
SZH:27,4
TZS: 0,8
CK:0,4
FH: 9,3
SÓ: 1,1

EN: 128
ZS: 1,9
SZH:25,2
TZS: 0,8
CK:18,4
FH: 1,7
SÓ: 0,1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

VACSORA

Gyros csirkecsíkok
Pírtott burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet

Rántott sajt
Zöldséges rizs
Tartármártás

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:496
ZS: 22
SZH:44,2
TZS: 3,6
CK:3,5
FH: 26,1
SÓ: 1,8

EN: 904
ZS: 46,1
SZH:88,8
TZS: 17,3
CK:7,7
FH: 29,1
SÓ: 1,9

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

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), 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. 04. 18.–2022. 04. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

		Tea Kockasajt Kifli		Tea Hot dog Ketchup	Tea Petrezselymes túró Zsemle Kígyóuborka	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 231 ZS: 6,6 SZH: 35	EN: 290 ZS: 9,9 SZH: 39	EN: 240 ZS: 3,7 SZH: 38,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 4 CK: 9,3	TZS: 3,2 CK: 12	TZS: 2,1 CK: 8,1	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 7 SÓ: 1,2	FH: 9,7 SÓ: 2	FH: 10 SÓ: 0,7	FH: SÓ:	FH: SÓ:

TÍZÓRAI

		Tea Barackos túrókrém Félbarna kenyér		Tejeskávé Fatörzs kifli	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 252 ZS: 2,9 SZH: 45,7	EN: 310 ZS: 6,5 SZH: 49	EN: 313 ZS: 8,2 SZH: 40	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 1,6 CK: 13,4	TZS: 3,5 CK: 23,4	TZS: 3,3 CK: 9,7	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 9 SÓ: 1,1	FH: 10 SÓ: 0,6	FH: 13 SÓ: 1,3	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

	Ünnepnap	Tavaszi szünet	Tejfőlés karalábéleves Kolbásos rakott burgonya Gyümölcskompót	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Szezámmagos rántott halfilé Karottás rizs Vitaminsaláta	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,9,11,12	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 0 ZS: SZH:	EN: 721 ZS: 32,8 SZH: 61,4	EN: 711 ZS: 25,5 SZH: 86,1	EN: 741 ZS: 21 SZH: 110,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 12,7 CK: 5,9	TZS: 6,3 CK: 12,1	TZS: 2,9 CK: 26,6	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 20,4 SÓ: 1,8	FH: 30,3 SÓ: 2,1	FH: 26,6 SÓ: 2,9	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

		Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		Sajtkrém Császárszemle Zöldpaprika	Epres joghurt Kifli	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 245 ZS: 7,3 SZH: 32,2	EN: 219 ZS: 6,5 SZH: 31,5	EN: 273 ZS: 4,9 SZH: 47,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 2,1 CK: 0,5	TZS: 3,6 CK: 2,5	TZS: 2,9 CK: 19,1	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 8,5 SÓ: 1,6	FH: 8,2 SÓ: 0,8	FH: 8,2 SÓ: 0,7	FH: SÓ:	FH: SÓ:

VACSORA

		Tejbedara Kakaós szórat Alma		Pincepörkölt Cékla savanyúság édesítőszerrel Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 367 ZS: 4,8 SZH: 63,5	EN: 393 ZS: 15,6 SZH: 44	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 2,9 CK: 44	TZS: 4,3 CK: 14,4	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 11,8 SÓ: 0,4	FH: 16,3 SÓ: 0,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 04. 25.–2022. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tea Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:262 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:37,9 CK:7,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 322 ZS: 6,6 TZS: 3,2 FH: 10,4 SZH:52,9 CK: 26,9 SÓ: 1</p>	<p>Tea Bundás kenyér Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 416 ZS: 11,1 TZS: 1,3 FH: 11,9 SZH: 64,2 CK: 8,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Körözött Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 251 ZS: 3,6 TZS: 2,3 FH: 11,1 SZH: 43 CK: 7,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 7,7 SZH: 33,2 CK: 19,7 SÓ: 0,4</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>
---	---	---	---	--	--	--

TÍZÓRAI

<p>Tej Almás táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:260 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 8,2 SZH:31,2 CK:15,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8,5 TZS: 3,8 FH: 15,3 SZH:39,3 CK:10,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 9,4 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:42,1 CK:10,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK:30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:273 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:38,6 CK:7,7 SÓ: 1,6</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>Csontleves Sertés aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:579 ZS: 23,7 TZS: 5,4 FH: 20,4 SZH:68,6 CK:13,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Karamellás körteleves Mexikói sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 733 ZS: 30,1 TZS: 8,6 FH: 19,2 SZH:95,4 CK:34,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós csusza Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 802 ZS: 21 TZS: 9,3 FH: 31 SZH:113,9 CK:15 SÓ: 2,5</p>	<p>Daragaluska leves Paprikásburgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN:589 ZS: 22,5 TZS: 9,2 FH: 17,3 SZH:70,4 CK:5,5 SÓ: 4</p>	<p>Zöldségkrémleves Színes levesgyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:601 ZS: 18,6 TZS: 4,1 FH: 36,2 SZH:70,1 CK:6,7 SÓ: 1,1</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>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,11</p> <p>EN: 243 ZS: 10,7 TZS: 0,5 FH: 8,5 SZH:27,7 CK:0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:222 ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:31,5 CK:0,8 SÓ: 1</p>	<p>Detki omlós keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN:273 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,3 SZH:42,4 CK:22,3 SÓ: 0,2</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>Zöldséges tócsni Fokhagymás tejföl Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:410 ZS: 12,1 TZS: 4,1 FH: 9,8 SZH:57,7 CK:8,5 SÓ: 0,3</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>Töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 558 ZS: 14,7 TZS: 2,8 FH: 42,6 SZH:63,6 CK:1,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Rántott karfiol Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:434 ZS: 24,2 TZS: 3 FH: 10 SZH:41,4 CK:6,9 SÓ: 1,6</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 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

