

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Magyaros vajkrém Búzakorpás diákrúd Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:340 ZS: 13,6    TZS: 8    FH: 11,8 SZH:38,6    CK:11,5    SÓ: 1,4</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 Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 262 ZS: 7,1    TZS: 2,3    FH: 8,5 SZH: 38,2    CK: 7,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Meleg szendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 483 ZS: 24,7    TZS: 10,6    FH: 19,1 SZH: 44,3    CK: 9,4    SÓ: 3,1</p>	<p>Tea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 352 ZS: 15,1    TZS: 2,3    FH: 16,3 SZH: 35,1    CK: 7,5    SÓ: 1,8</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>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH:39,1    CK: 7,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 260 ZS:5,6    TZS:3,3    FH:9,6 SZH:40,9    CK: 8,5    SÓ:1,2</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:1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:232 ZS:4,3    TZS:2,4    FH:8 SZH:38,6    CK:8,5    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>
---	---	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:566 ZS: 22,5    TZS: 6,5    FH: 22,7 SZH:64,8    CK:11,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Lebbencsleves Csirkefasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 597 ZS: 14,1    TZS: 4,6    FH: 25,5 SZH:85,9    CK:20,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Sertésraguleves Mákos guba/ Mákos kevert sütemény Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 962 ZS: 31,9    TZS: 8    FH: 29,8 SZH:134,3    CK:66,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:538 ZS:20,8    TZS: 4,2    FH: 23,4 SZH:62,9    CK:1,1    SÓ: 0,5</p>	<p>Almás szilvakeréleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csemegeborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:570 ZS: 8,3    TZS: 1,5    FH: 18,3 SZH:100,9    CK:28,8    SÓ: 2,6</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>
--	--	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS: 3,3    TZS: 0,8    FH: 9,9 SZH:81,5    CK:0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH:29,8    CK:0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH: 12,2 SZH:31,7    CK:0,4    SÓ: 1,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:209 ZS: 4,6    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH:32,5    CK:0,6    SÓ: 1,6</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:273 ZS: 4,9    TZS: 2,9    FH: 8,2 SZH:47,5    CK:19,1    SÓ: 0,7</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>Langalló Gyümölcs tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:723 ZS: 31,5    TZS: 13    FH: 25 SZH:81,2    CK:10,9    SÓ: 1,9</p>	<p>Juhtúrós sztrapacska Mandarin Tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 480 ZS: 17,9    TZS: 10,3    FH: 19,5 SZH:54,5    CK:18,2    SÓ: 1,8</p>	<p>Csirke brassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 451 ZS: 11,4    TZS: 2,5    FH: 21,1 SZH:60,3    CK:9,4    SÓ: 2,4</p>	<p>Gombapaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:411 ZS: 12,5    TZS: 3,9    FH: 11,7 SZH:59,7    CK:0,6    SÓ: 1,3</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. 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 étkeztetést 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. 05. 09.–2022. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej  
Sajtkrém  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:356  
ZS: 7,2  
SZH:53,1  
TZS: 4,1  
CK:22,8  
FH: 14,5  
SÓ: 1,2

Tej  
Zöldfűszeres vajkrém  
Hosszú zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,6,7

EN: 336  
ZS: 9,7  
SZH:45,8  
TZS: 6,1  
CK: 10  
FH: 12,9  
SÓ: 1,3

Tea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,12

EN: 230  
ZS: 3  
SZH: 37,3  
TZS: 0,7  
CK: 7,8  
FH: 9,5  
SÓ: 1,1

Tea  
Főtt tojás  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,12

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

Tea  
Erdei gyümölcsös joghurt  
Sajtos stangli

Allergének:  
1,6,7,12

EN: 473  
ZS: 8  
SZH: 86,2  
TZS: 5,1  
CK: 28,3  
FH: 13,9  
SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

TÍZÓRAI

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

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 268  
ZS: 7  
SZH:39,8  
TZS: 1,4  
CK:9,1  
FH: 7,6  
SÓ: 1

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7,12

EN: 252  
ZS: 3,6  
SZH:42,3  
TZS: 2,1  
CK:11,7  
FH: 9,7  
SÓ: 0,7

Kakaós tej  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,12

EN:243  
ZS: 4,6  
SZH:39,2  
TZS: 1,4  
CK:7,6  
FH: 9,4  
SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Lecsós sertésragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,9,12

EN:629  
ZS: 25,1  
SZH:77,2  
TZS: 7,5  
CK:6,2  
FH: 21,2  
SÓ: 0,8

Fejtett bableves  
Sajtos tejfőls spagetti  
Alma

Allergének:  
1,7,9

EN: 638  
ZS: 24,4  
SZH:75  
TZS: 10,4  
CK:15,8  
FH: 23,7  
SÓ: 1,8

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 626  
ZS: 27,5  
SZH:63,6  
TZS: 8,3  
CK:3,4  
FH: 23,9  
SÓ: 1

Zöldségleves  
Fokhagymás sertés aprópecsenye  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN:538  
ZS: 16,3  
SZH:71  
TZS: 4,5  
CK:1,8  
FH: 21,3  
SÓ: 1,3

Paradicsomleves  
Reszelt csirkemáj  
Zöldséges bulgur  
Csalamádé édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:612  
ZS: 18,8  
SZH:75,8  
TZS: 4,1  
CK:21,8  
FH: 25,3  
SÓ: 3,1

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  
CK:0,4  
FH: 5,2  
SÓ: 0,8

Baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 210  
ZS: 5,7  
SZH:31,3  
TZS: 0,7  
CK:0,7  
FH: 8,2  
SÓ: 1,4

Pritaminos sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN: 203  
ZS: 3,6  
SZH:33,1  
TZS: 2  
CK:1,2  
FH: 7,8  
SÓ: 1,2

Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN:246  
ZS: 7  
SZH:33,5  
TZS: 1,9  
CK:0,5  
FH: 8,5  
SÓ: 1,8

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

Margaréta pizza  
Alma  
Limonádé

Allergének:  
1,7,12

EN:697  
ZS: 19,8  
SZH:106,9  
TZS: 7,6  
CK:34,6  
FH: 20  
SÓ: 1,8

Grillfűszeres csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Lilahagymás kukoricasaláta

Allergének:  
1,10,12

EN: 460  
ZS: 10,8  
SZH:54,4  
TZS: 1,3  
CK:5,8  
FH: 31,6  
SÓ: 2,3

Sertés fasírtgolyó  
Francia saláta  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 544  
ZS: 26,1  
SZH:52,2  
TZS: 6,8  
CK:5,4  
FH: 18,9  
SÓ: 2,9

Rántott sajt  
Párolt rizs fél adag  
Párolt zöldség fél adag

Allergének:  
1,7

EN:675  
ZS: 31,3  
SZH:74,3  
TZS: 10,9  
CK:11,9  
FH: 25,4  
SÓ: 1,9

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

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022. 05. 16.–2022. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tea Zala felvágott Margarin Hosszú zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:288 ZS: 7,3    TZS: 2,3    FH: 9,4 SZH:43,7    CK:7,3    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 331 ZS: 8,6    TZS: 5,1    FH: 15,4 SZH:42,7    CK: 10,6    SÓ: 1,5</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>Tea Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 289 ZS: 3,5    TZS: 2,1    FH: 8,1 SZH: 53,2    CK: 38,2    SÓ: 0,3</p>	<p>Vaníliás tej Lenmagos vajkrém Búzakorpás diákrúd Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 360 ZS: 10,7    TZS: 6    FH: 11,6 SZH: 50,8    CK: 22,1    SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	---	--	---	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:232 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 7,8 SZH:39,7    CK:8,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK:22,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kakaókrémes rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 376 ZS: 13    TZS: 7,3    FH: 9,1 SZH:52    CK:31,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:242 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,8 SZH:39,2    CK:7,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:226 ZS: 3,2    TZS: 0,9    FH: 7,4 SZH:38,2    CK:7,7    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Húsleves Főtt sertés szlet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:558 ZS: 20,3    TZS: 6,5    FH: 21,7 SZH:69,8    CK:21,3    SÓ: 2</p>	<p>Minestrone leves Dinó szlet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 590 ZS: 15,9    TZS: 3    FH: 23,4 SZH:84,7    CK:14    SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka édesítőszerral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 24    TZS: 7,7    FH: 18,4 SZH:82,1    CK:25,4    SÓ: 1,6</p>	<p>Frankfurti leves Ízes derelye Fahéjas porcukor Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN:1133 ZS: 25    TZS: 7,6    FH: 24,8 SZH:144,1    CK:45,2    SÓ: 2,1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Olaszos halfilé Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN:577 ZS: 19,5    TZS: 6,4    FH: 25,2 SZH:73,4    CK:6,8    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4    TZS: 0,2    FH: 8,9 SZH:32,6    CK:0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 250 ZS: 11,5    TZS: 3,9    FH: 8,3 SZH:28    CK:0,6    SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH: 8,7 SZH:32,3    CK:0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</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>Müzli szlet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN:128 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,7 SZH:25,2    CK:18,4    SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	---	--	--	--

VACSORA

<p>Francia rakott burgonya Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:304 ZS: 9,6    TZS: 3    FH: 9,4 SZH:37,8    CK:6    SÓ: 0,2</p>	<p>Hentes sertéstopány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 488 ZS: 22,2    TZS: 6,5    FH: 22,4 SZH:49,7    CK:3,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Orosz hússaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 633 ZS: 31,5    TZS: 9,3    FH: 22,4 SZH:56,5    CK:6,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Rántott csirkemáj Rizibizi Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:644 ZS: 16,9    TZS: 2,9    FH: 28,9 SZH:93,5    CK:5,1    SÓ: 3,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    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. 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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

Általános iskola diákotthon

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Májkrém  
Hosszú zsemle  
Retek

Allergének:  
1,6,7

EN:368  
ZS: 9,9  
SZH:49,2  
TZS: 4,3  
CK:9,9  
FH: 17,2  
SÓ: 2

Tejeskávé  
Burgonyás pogácsa  
Banán

Allergének:  
1,7

EN: 529  
ZS: 9,5  
SZH:92,9  
TZS: 5,2  
CK: 68,5  
FH: 12,3  
SÓ: 1,5

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  
Tojásrántotta  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 372  
ZS: 14,9  
SZH: 39,9  
TZS: 2,1  
CK: 7,6  
FH: 16,8  
SÓ: 2,2

Tea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7,12

EN: 239  
ZS: 4,4  
SZH: 39,6  
TZS: 2,4  
CK: 8,5  
FH: 8,3  
SÓ: 1,1

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  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,4  
SZH:57,4  
TZS: 2,4  
CK:26,1  
FH: 10,2  
SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 248  
ZS: 5,3  
SZH:38,3  
TZS: 2,1  
CK:8  
FH: 7,8  
SÓ: 1

Tea  
Körözött  
Zsemle

Allergének:  
1,7,12

EN:234  
ZS: 3,4  
SZH:38,5  
TZS: 2  
CK:7,9  
FH: 10,1  
SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Pizzás leveles rúd

Allergének:  
1,7,12

EN:227  
ZS: 10,5  
SZH:29,6  
TZS: 5,5  
CK:11,1  
FH: 3,3  
SÓ: 0,6

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Temesvári sertésragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7

EN:644  
ZS: 30,4  
SZH:69,4  
TZS: 8,4  
CK:1,5  
FH: 20  
SÓ: 0,5

Kertészleves  
Csirkepörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,12

EN: 503  
ZS: 13,7  
SZH:69,1  
TZS: 2  
CK:12,4  
FH: 25  
SÓ: 2,7

Gulyásleves  
Tejbedara  
Kakaós szórát  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 710  
ZS: 17,2  
SZH:103,5  
TZS: 6,5  
CK:44,6  
FH: 26,7  
SÓ: 1,1

Daragaluska leves  
Sült virsli  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:629  
ZS: 21  
SZH:73,9  
TZS: 5,5  
CK:0,7  
FH: 26,1  
SÓ: 3,2

Almalé 100%-os  
Gyros tál

Allergének:  
7,12

EN:586  
ZS: 22  
SZH:66,4  
TZS: 3,6  
CK:25,7  
FH: 26,1  
SÓ: 1,8

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

Lenmagos vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7

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

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1

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

Trappista sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

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

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:240  
ZS: 7,9  
SZH:32,9  
TZS: 2,6  
CK:0,5  
FH: 8  
SÓ: 1,8

Túró desszert  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,6,7

EN:192  
ZS: 5,1  
SZH:29,6  
TZS: 3,6  
CK:8,2  
FH: 5,2  
SÓ: 0,6

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

VACSORA

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

Hot-dog  
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

Rántott karfiol  
Tört burgonya  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,12

EN: 523  
ZS: 19  
SZH:71,3  
TZS: 2  
CK:9,9  
FH: 11,4  
SÓ: 2

Szárnyas paella  
Csemegeborka

Allergének:  
10,12

EN:434  
ZS: 16,2  
SZH:49,1  
TZS: 3,8  
CK:5,2  
FH: 22,3  
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 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 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. 05. 30.–2022. 06. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Körözött  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

EN:239  
ZS: 3,4  
SZH:39,1  
TZS: 2  
CK:7,9  
FH: 10,4  
SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 254  
ZS: 5,4  
SZH:39,5  
TZS: 2,1  
CK: 8  
FH: 8,1  
SÓ: 1

Karamellás tej  
Edami sajt  
Margarin  
Búzakorpás diákrúrd  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN: 399  
ZS: 13,6  
SZH: 47,9  
TZS: 8  
CK: 21,5  
FH: 18,5  
SÓ: 1,6

Tea  
Epres joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7,12

EN: 301  
ZS: 4,9  
SZH: 54,7  
TZS: 2,9  
CK: 26,3  
FH: 8,2  
SÓ: 0,7

Tej  
Csokis gabonagolyó

Allergének:  
1,6,7

EN: 256  
ZS: 4,6  
SZH: 41,6  
TZS: 2,1  
CK: 23,6  
FH: 8,2  
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

Vaniliás tej  
Korpás pogácsa

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 351  
ZS: 12  
SZH:47,5  
TZS: 6,2  
CK:21,2  
FH: 10,4  
SÓ: 1,4

Tea  
Edami sajt  
Margarin  
Szezámagos zsemle

Allergének:  
1,7,11,12

EN: 286  
ZS: 11,2  
SZH:34,2  
TZS: 5,9  
CK:7,8  
FH: 12,3  
SÓ: 1,2

Tea  
Banános túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:255  
ZS: 3,3  
SZH:44,9  
TZS: 1,9  
CK:13,7  
FH: 9,2  
SÓ: 0,9

Tea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6,12

EN:234  
ZS: 4,5  
SZH:39,3  
TZS: 1,2  
CK:7,8  
FH: 9,3  
SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Rakott brokkoli  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kivi

Allergének:  
1,7,12

EN:769  
ZS: 29,9  
SZH:87,5  
TZS: 9,6  
CK:15,8  
FH: 29,7  
SÓ: 2,1

Zöldborsóleves  
Sertés brassói  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 651  
ZS: 26,9  
SZH:72,3  
TZS: 8  
CK:9,6  
FH: 23,2  
SÓ: 2,2

Bakonyi betyárleves  
Darás metélt  
Sárgabarack extra dzsem  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 670  
ZS: 22,6  
SZH:90,2  
TZS: 6,9  
CK:30,4  
FH: 21,9  
SÓ: 0,3

Májgaluska leves  
Főtt tojás  
Sóskamártás  
Főtt burgonya

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:489  
ZS: 10,2  
SZH:69,7  
TZS: 2,9  
CK:13,7  
FH: 20,8  
SÓ: 0,8

Édes gyökrémeleves  
Leves gyöngy  
Rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN:851  
ZS: 34,4  
SZH:101,2  
TZS: 8,5  
CK:8,7  
FH: 29,1  
SÓ: 3

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

Lenmagos sajtkrém  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:211  
ZS: 4,7  
SZH:32  
TZS: 2,2  
CK:1,5  
FH: 8,4  
SÓ: 0,9

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Allergének:  
1,6,10

EN: 259  
ZS: 9,3  
SZH:33,5  
TZS: 0,2  
CK:1,7  
FH: 8,6  
SÓ: 1,4

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1

EN: 249  
ZS: 9,8  
SZH:30,7  
TZS: 3,7  
CK:0,5  
FH: 7,9  
SÓ: 1,5

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN:240  
ZS: 7  
SZH:31,5  
TZS: 1,9  
CK:0,8  
FH: 8,5  
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

Tócsni  
Fokhagymás tejföl  
Tea  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:454  
ZS: 12  
SZH:67,6  
TZS: 4,1  
CK:19,7  
FH: 9,8  
SÓ: 0,1

Hamburger  
Tea

Allergének:  
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

Toroskáposzta  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,12

EN: 455  
ZS: 23,9  
SZH:38,5  
TZS: 7  
CK:3,2  
FH: 19  
SÓ: 4,7

Csirkepaprikás  
Orsó tészta  
Meggy

Allergének:  
1,7

EN:541  
ZS: 16,9  
SZH:69,7  
TZS: 3,2  
CK:14,9  
FH: 24,7  
SÓ: 1,2

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 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

