

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 diákrúd  
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

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



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Tea Vaníliás túrókrém Hosszú zsemle	Tej Bundás kenyér Paradicsom	Tea Májkrém Kifli Kígyóborka	Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 268 ZS: 3,9 SZH:46,8	EN: 334 ZS: 13,7 SZH: 34,8	EN: 266 ZS: 7,2 SZH: 39,4	EN: 305 ZS: 10,6 SZH: 38,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 2,5 CK: 11	TZS: 3,1 CK: 9,7	TZS: 2,4 CK: 8,9	TZS: 5,9 CK: 7,6	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 10,7 SÓ: 0,8	FH: 13,3 SÓ: 0,9	FH: 10,3 SÓ: 1,5	FH: 11,8 SÓ: 1,5	FH: SÓ:	FH: SÓ:

TÍZÓRAI

	Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tej Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 318 ZS: 10,4 SZH:42,6	EN: 310 ZS: 6,5 SZH:49	EN:300 ZS: 6,6 SZH:41,8	EN:248 ZS: 5,3 SZH:38,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 3,1 CK:9,6	TZS: 3,5 CK:23,4	TZS: 3,8 CK:10,4	TZS: 2,1 CK:8	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 10,7 SÓ: 2,5	FH: 10 SÓ: 0,6	FH: 13,3 SÓ: 1,5	FH: 7,8 SÓ: 1	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

Ünnepnap	Meggyleves Sertéspörkölt Orsó tészta Csemegeborka	Magyaros zöldbableves Francia rakott burgonya Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Szezámmagos sertéfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Sajtkrémes szelet Rizibizi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 664 ZS: 22,5 SZH:90,8	EN: 539 ZS: 16,5 SZH:71,5	EN:833 ZS:30,2 SZH:97,9	EN:696 ZS: 21,3 SZH:88,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 5,6 CK:34,8	TZS: 5,2 CK:7,8	TZS: 8,2 CK:17,1	TZS: 5,4 CK:20,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 23,3 SÓ: 1,3	FH: 14,9 SÓ: 2,1	FH: 36,6 SÓ: 3,3	FH: 36,4 SÓ: 2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 225 ZS: 9,5 SZH:28,1	EN: 239 ZS: 7,9 SZH:32,7	EN:255 ZS: 9,7 SZH:30,8	EN:269 ZS: 8,9 SZH:41	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 5,6 CK:1,3	TZS: 2,6 CK:0,5	TZS: 3,4 CK:1,7	TZS: 4,1 CK:20,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 5,4 SÓ: 1,1	FH: 8 SÓ: 1,7	FH: 8,4 SÓ: 1,4	FH: 4,4 SÓ: 0,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

VACSORA

	Tea Tojásos lecsó Félbarna kenyér	Túrós csusza Alma	Zöldséges pizza Gyümölcs tea			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 304 ZS: 7,1 SZH:44,3	EN: 513 ZS: 16,7 SZH:66,2	EN:557 ZS: 16,3 SZH:82	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 1,9 CK:9,1	TZS: 8,8 CK:13,3	TZS: 6,3 CK:18,5	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 10,7 SÓ: 2	FH: 18,5 SÓ: 1,7	FH: 18,7 SÓ: 1,7	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. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022.06.13.–2022.06.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Tojásrántotta  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,12

EN:369  
ZS: 15 TZS: 2,1 FH: 16,8  
SZH:38,6 CK:7,8 SÓ: 1,8

Tej  
Kakaókrémes rúd  
Alma

Allergének:  
1,7

EN: 380  
ZS: 13 TZS: 7,3 FH: 9,6  
SZH:51,9 CK: 32,9 SÓ: 0,7

Kakaós tej  
Lenmagos vajkrém  
Búzakorpás diákrúd  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 365  
ZS: 11 TZS: 6,2 FH: 12,1  
SZH: 50,8 CK: 23,1 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TÍZÓRAI

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN:319  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3  
SZH:51,7 CK:22,5 SÓ: 1

Tej  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7

EN: 316  
ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 14,1  
SZH:43,1 CK:10,5 SÓ: 1,5

Karamellás tej  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 277  
ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 10,1  
SZH:46,7 CK:21,3 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD

Tarhonyaleves  
Dinó szelet  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:621  
ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 22,8  
SZH:90,8 CK:11,5 SÓ: 1,9

Tojásleves  
Paprikásburgonya virslivel  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,6,10,12

EN: 477  
ZS: 26,9 TZS: 9,7 FH: 14,6  
SZH:36,4 CK:3,5 SÓ: 2,6

Almalé 100%-os  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Reszelt sajt  
Alma

Allergének:  
1,7,9

EN: 665  
ZS: 24,4 TZS: 8,3 FH: 25,3  
SZH:85 CK:41,2 SÓ: 1,8

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

UZSONNA

Kenőmájás  
Félbarna kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,6,10

EN:250  
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4  
SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 251  
ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,2  
SZH:30,7 CK:0,7 SÓ: 1,4

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Retek

Allergének:  
1

EN: 212  
ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 10  
SZH:31,6 CK:0,4 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

VACSORA

Túrós derelye  
Édes tejföl

Allergének:  
1,7

EN:560  
ZS: 9 TZS: 3,6 FH: 15,3  
SZH:99,6 CK:15,7 SÓ: 2

Currys csirkeragu  
Petrezselymes bulgur

Allergének:  
1,7,10

EN: 470  
ZS: 13,2 TZS: 2,7 FH: 21,4  
SZH:55,1 CK:1,5 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstetést 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

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálatot 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.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 (sós; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

