

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022.08.29.–2022.09.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|
| | | | | Tea Májkrem Kifli Kígyóborka | Tej Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika | | |
| <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> 1,7,12 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> | |
| EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: 266 ZS: 7,2 SZH: 39,4 | TZS: 2,4 CK: 8,9 FH: 10,3 SÓ: 1,5 | EN: 377 ZS: 13,6 SZH: 40,8 | TZS: 7,7 CK: 9,7 FH: 17,6 SÓ: 1,8 |

TÍZÓRAI

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|---|--|---------------------------------|---|
| | | | | Gyümölcs tea Pritaminos sajtcrém Teljes kiőrlésű kenyér | Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> 1,7,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 | <u>Allergének:</u> | |
| EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: 228 ZS: 3,9 SZH: 38,6 | TZS: 2,2 CK: 8,4 FH: 7,6 SÓ: 1,1 | EN: 260 ZS: 6,5 SZH: 39,8 | TZS: 1,3 CK: 9,1 FH: 7,1 SÓ: 1 |

EBÉD

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---|---|----------------------------------|---|
| NYÁRI SZÜNET | NYÁRI SZÜNET | | | Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt | Meggyleves Zöldséges rizseshús Káposztasaláta | | |
| <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> 1,7,9 | <u>Allergének:</u> 1,7,12 | <u>Allergének:</u> | |
| EN: 0 ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: 0 ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: 649 ZS: 26,4 SZH: 72,9 | TZS: 9,3 CK: 8,8 FH: 28,5 SÓ: 1,2 | EN: 650 ZS: 20,5 SZH: 95,5 | TZS: 5,5 CK: 37,8 FH: 19,5 SÓ: 2,1 |

UZSONNA

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|--|---|----------------------------------|--|
| | | | | Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél | Nápolyi Alma | | |
| <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> 1,6,7 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> | |
| EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: 254 ZS: 11 SZH: 30,7 | TZS: 4,2 CK: 1,6 FH: 8,2 SÓ: 1,4 | EN: 221 ZS: 11,1 SZH: 26,8 | TZS: 5,4 CK: 17,5 FH: 2,6 SÓ: 0 |

VACSORA

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|---|
| | | | | Túrós csusza | Gyümölcs tea Hamburger | | |
| <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> | | <u>Allergének:</u> 1,3,7 | <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 | <u>Allergének:</u> | |
| EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: ZS: SZH: | TZS: CK: FH: SÓ: | EN: 506 ZS: 21,1 SZH: 55 | TZS: 10,6 CK: 2,1 FH: 18,4 SÓ: 2 | EN: 424 ZS: 20,9 SZH: 42,9 | TZS: 9,2 CK: 15,4 FH: 15,1 SÓ: 2,1 |

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



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022.09.05.–2022.09.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:369 ZS: 15 TZS: 2,1 FH: 16,8 SZH:38,6 CK:7,8 SÓ: 1,8</p> | <p>Tej Kakaókrémes rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 380 ZS: 13 TZS: 7,3 FH: 9,6 SZH:51,9 CK: 32,9 SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea Lenmagos vajkrém Búzakorpás diákrúd Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 5,8 SZH: 36,1 CK: 9,1 SÓ: 1</p> | <p>Tea Meleg szendvics Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 489 ZS: 24,8 TZS: 10,6 FH: 19,5 SZH: 45,2 CK: 9,4 SÓ: 3,1</p> | <p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 248 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 8,1 SZH: 35 CK: 7,8 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> |
|---|--|--|---|--|--|--|

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| <p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:41,4 CK:8,4 SÓ: 1,2</p> | <p>Karamellás tej Pacsn</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,6 SZH:48,7 CK:24,4 SÓ: 0,5</p> | <p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK:8,1 SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:225 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH:35,1 CK:7,6 SÓ: 0,8</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> |
|--|--|--|---|---|--|--|

EBÉD

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|
| <p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9</p> | <p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 564 ZS: 22,7 TZS: 5 FH: 21,5 SZH:65,6 CK:6,3 SÓ: 3,4</p> | <p>Tojásleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 636 ZS: 31,5 TZS: 8,2 FH: 24,1 SZH:57,9 CK:3 SÓ: 0,8</p> | <p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN:611 ZS: 20,7 TZS: 3,2 FH: 18,6 SZH:81,8 CK:21,3 SÓ: 1,3</p> | <p>Zöldborsóleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:609 ZS: 26,9 TZS: 7,8 FH: 21,2 SZH:66,8 CK:3 SÓ: 0,8</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> |
|---|--|---|--|---|--|--|

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| <p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:99,6 CK:0,5 SÓ: 1,5</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK:0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 217 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH:33,3 CK:0,5 SÓ: 1,8</p> | <p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK:0,4 SÓ: 1,5</p> | <p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 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>Túrós derelye Édes tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:560 ZS: 9 TZS: 3,6 FH: 15,3 SZH:99,6 CK:15,7 SÓ: 2</p> | <p>Currys csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 470 ZS: 13,2 TZS: 2,7 FH: 21,4 SZH:55,1 CK:1,5 SÓ: 0,2</p> | <p>Paprikás burgonya lecsókolbásszal Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 6,10,12</p> <p>EN: 296 ZS: 14,5 TZS: 6,5 FH: 9,4 SZH:29,8 CK:0,9 SÓ: 2,4</p> | <p>Gombapaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:406 ZS: 12,3 TZS: 3,8 FH: 11,9 SZH:58,7 CK:0,6 SÓ: 0,3</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 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 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

2022.09.12.–2022.09.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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

Gyümölcsstea
Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7,12

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

Tej
Fahéjas gabonapehely

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN: 237
ZS: 6,7
SZH: 35,9
TZS: 4
CK: 9,3
FH: 7,4
SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Májkrém
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN: 267
ZS: 7,2
SZH: 39,5
TZS: 2,4
CK: 8,9
FH: 10,4
SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Sajtos stangli

Allergének:
1,6,7

EN:406
ZS: 6,9
SZH:67,2
TZS: 4,2
CK:12,3
FH: 15,5
SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 256
ZS: 6,3
SZH:39,7
TZS: 1,2
CK:9,1
FH: 6,8
SÓ: 1

Gyümölcsstea
Körözött
Zsemle

Allergének:
1,7,12

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

Kakaós tej
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN:321
ZS: 7,2
SZH:50,3
TZS: 4
CK:25,5
FH: 10,5
SÓ: 0,6

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,12

EN:250
ZS: 4,7
SZH:40,3
TZS: 1,8
CK:8,3
FH: 9,4
SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tejfőles burgonyaleves
Lecsós virsli
Tarhonya
Szilva

Allergének:
1,6,7,9,12

EN:779
ZS: 36,6
SZH:82,7
TZS: 12,2
CK:20
FH: 20,9
SÓ: 2,3

Fahéjas almaleves
Reszelt csirkemáj
Párolt rizs
Lilahagymás káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 607
ZS: 16,9
SZH:89,4
TZS: 4,7
CK:23,9
FH: 22,8
SÓ: 0,6

Csirkereguleves
Morzsás nudli
Gyümölcsötlet

Allergének:
1,3,9,12

EN: 686
ZS: 9
SZH:98,8
TZS: 0,9
CK:10,6
FH: 26,5
SÓ: 2,5

Zöldségleves
Sertéspörkölt
Babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:628
ZS: 18,6
SZH:78,1
TZS: 5,7
CK:2,5
FH: 31,5
SÓ: 2,3

Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Rántott sertésszelet
Sárgarépás rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3

EN:803
ZS: 27,9
SZH:106,2
TZS: 4,6
CK:8,8
FH: 30,3
SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

EN:231
ZS: 6,8
SZH:34,2
TZS: 4,1
CK:1,2
FH: 6,3
SÓ: 1,2

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

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 243
ZS: 8,2
SZH:31,9
TZS: 2,9
CK:0,7
FH: 8,7
SÓ: 1,5

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN:215
ZS: 5,6
SZH:33
TZS: 0,7
CK:0,5
FH: 8,2
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

Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:513
ZS: 18,3
SZH:63
TZS: 6
CK:9,5
FH: 19,1
SÓ: 2,1

Gyümölcsstea
Zöldséges pizza

Allergének:
1,7,12

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

Rántott sajt
Párolt rizs
Remoulade mártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 910
ZS: 45,5
SZH:93,6
TZS: 16,5
CK:5
FH: 28,4
SÓ: 2,1

Tea
Juhtúrós sztrapacska
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN:484
ZS: 17,9
SZH:55,9
TZS: 10,3
CK:19,6
FH: 19,5
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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022.09.19.–2022.09.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|
| <p>Tea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:275 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:40 CK:7,6 SÓ: 1,8</p> | <p>Tea Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 343 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,4 SZH:56,1 CK: 31 SÓ: 0,3</p> | <p>Tea Főtt virsli Hot dog kifli Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 302 ZS: 11,4 TZS: 4,3 FH: 9,7 SZH: 39,1 CK: 12,1 SÓ: 2</p> | <p>Gyümölcsstea 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>Tejescsok Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
|---|--|---|---|--|--|--|

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>Tejescsok 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>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,6 CK:8,7 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 10,6 SZH:39,2 CK:7,8 SÓ: 0,9</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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH:38 CK:7,7 SÓ: 1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
|---|--|--|--|--|--|--|

EBÉD

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| <p>Daragaluska leves Borsos sertéstopkány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:622 ZS: 24 TZS: 6,4 FH: 22,3 SZH:66,9 CK:3,9 SÓ: 2,1</p> | <p>Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 643 ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 23,6 SZH:78 CK:2,2 SÓ: 2,3</p> | <p>Palócleves Mákos metélt Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 784 ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH: 24,2 SZH:108,9 CK:49 SÓ: 0,1</p> | <p>Kertészleves Húsgombóc Paradisommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:591 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:79,4 CK:17,1 SÓ: 2,7</p> | <p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:821 ZS: 30,7 TZS: 8,1 FH: 23,8 SZH:107,7 CK:7,9 SÓ: 1,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
|---|--|---|--|--|--|--|

UZSONNA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| <p>Kenőmáj Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:38,6 CK:1,5 SÓ: 1,1</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:31,8 CK:0,5 SÓ: 1,7</p> | <p>Vajkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,8 SZH:31,2 CK:1,6 SÓ: 1,1</p> | <p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,4 CK:0,8 SÓ: 1,8</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: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: 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 sertésragu Spagetti Reszelt sajt Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 583 ZS: 24,4 TZS: 8,3 FH: 25,4 SZH:64,7 CK:20,9 SÓ: 0,9</p> | <p>Rántott csirkemáj Rizi-bizi Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 653 ZS: 16,3 TZS: 3 FH: 30,3 SZH:95,6 CK:4,5 SÓ: 1,4</p> | <p>Limonádé Orosz hússaláta Zsemle</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: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
|--|--|---|--|--|--|--|

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmú 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkebb 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

2022.09.26.–2022.10.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Meleg szendvics
Zöldpaprika

Tea
Tojásrántotta
Teljes kiőrlésű zsemle
Paradicsom

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Hosszú zsemle
Retek

Tea
Körözött
Zsemle
Kígyóborka

Tej
Fahéjas csiga

Allergének:

Allergének:

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

EN: 353
ZS: 15
SZH:35,4
TZS: 2,3
CK: 7,5
FH: 16,3
SÓ: 1,8

EN: 285
ZS: 8,4
SZH: 43,1
TZS: 3,3
CK: 7,6
FH: 9,3
SÓ: 1,5

EN: 238
ZS: 3,4
SZH: 39
TZS: 2
CK: 7,9
FH: 10,4
SÓ: 0,7

EN: 305
ZS: 11,5
SZH: 38,2
TZS: 6,3
CK: 19,7
FH: 8,1
SÓ: 0,5

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Gyümölcsstea
Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

Allergének:

EN:202
ZS: 6,5
SZH:31,1
TZS: 3,4
CK:7,9
FH: 3,8
SÓ: 0,9

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

EN: 278
ZS: 9,8
SZH:39,6
TZS: 5,6
CK:8,5
FH: 6
SÓ: 1,3

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

EN:260
ZS: 6,5
SZH:39,7
TZS: 1,3
CK:9,1
FH: 7
SÓ: 1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves
Vadas sertésragu
Párolt rizs
Alma

Magyaros karfiolleves
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti
Reszelt sajt

Gulyásleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor
Félbarna kenyér

Citromos kerti leves
Sült virsli
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Őszibarack ízű tea
Lilahagymás sajtkrémessertészet
Pritaminos rizs
Vitaminsaláta

Allergének:

Allergének:

EN:699
ZS: 27,6
SZH:87,6
TZS: 8
CK:18,5
FH: 21
SÓ: 0,5

EN: 473
ZS: 16,8
SZH:63,2
TZS: 4,8
CK:9,9
FH: 16,4
SÓ: 0,8

EN: 1000
ZS: 23,9
SZH:171,7
TZS: 4
CK:29,3
FH: 29,4
SÓ: 2,4

EN:664
ZS: 24,7
SZH:74,3
TZS: 6,7
CK:2,3
FH: 25,5
SÓ: 2,8

EN:628
ZS: 26,7
SZH:66,9
TZS: 7,6
CK:22,5
FH: 27,5
SÓ: 1,6

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Trappista sajt
Margarin
Zsemle

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Müzli szelet
Szilva

Allergének:

Allergének:

EN:216
ZS: 3,7
SZH:32,9
TZS: 2,1
CK:0,6
FH: 10,6
SÓ: 0,9

EN: 239
ZS: 8,2
SZH:31,6
TZS: 2,7
CK:0,5
FH: 8,1
SÓ: 1,5

EN: 265
ZS: 10,2
SZH:29,8
TZS: 5,7
CK:0,7
FH: 11,3
SÓ: 1,3

EN:238
ZS: 7,9
SZH:31,2
TZS: 2,8
CK:0,9
FH: 8,6
SÓ: 1,4

EN:137
ZS: 1,9
SZH:27,1
TZS: 0,8
CK:20,3
FH: 1,7
SÓ: 0,1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Tarhonyás hús
Kovászos uborka

Sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék
Félbarna kenyér

Gyros csirkecsíkok
Friss saláta
Pírtott burgonya
Joghurt öntet

Sajtos csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:

Allergének:

EN:429
ZS: 17
SZH:49,5
TZS: 4,8
CK:4,2
FH: 20,6
SÓ: 1,3

EN: 484
ZS: 21
SZH:49,1
TZS: 6
CK:2
FH: 21,2
SÓ: 1,9

EN: 496
ZS: 22
SZH:44,2
TZS: 3,6
CK:3,5
FH: 26,1
SÓ: 0,8

EN:465
ZS: 13,4
SZH:64,6
TZS: 3,2
CK:11,9
FH: 20,7
SÓ: 0,3

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. 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg 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.

