

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2022.10.03.–2022.10.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:335 ZS: 9,3 TZS: 2,9 FH: 13 SZH:43,4 CK:11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaós tej Zöldfűszeres vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 367 ZS: 9,7 TZS: 5,8 FH: 12,1 SZH:52,7 CK: 22,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 35 CK: 9,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea 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 SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH: 38,9 CK: 8,1 SÓ: 0,7</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>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 236 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH:38,1 CK: 7,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH:45,4 CK: 13 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Pacsní</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:319 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 49 CK: 23,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:253 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 8,2 SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,1</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>
---	---	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:469 ZS: 9,1 TZS: 3 FH: 14,8 SZH:72,8 CK:14,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 693 ZS: 19,7 TZS: 4,4 FH: 24,7 SZH:101,9 CK:33,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 662 ZS: 27,5 TZS: 11 FH: 23,7 SZH:71,8 CK:7,9 SÓ: 2</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:678 ZS: 23,8 TZS: 6,4 FH: 30 SZH:82,1 CK:12,4 SÓ: 1</p>	<p>Paradicsomleves Lenmagos rántott halfilé Sárgarépás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN:740 ZS: 18,8 TZS: 3,7 FH: 24 SZH:116,8 CK:20,8 SÓ: 1,1</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>Kenőmájás Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:252 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,8 SZH:31,7 CK:0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 219 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,5 CK:2,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Libaszíró Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:298 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 4,8 SZH:32,6 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Epres 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

VACSORA

<p>Bakonyi sertésragu Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:619 ZS: 27,6 TZS: 9,2 FH: 24,4 SZH:64,1 CK:0,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldséges sertésvagdalt Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 533 ZS: 21,8 TZS: 6,9 FH: 20,6 SZH:58,8 CK:7,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 367 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 11,5 SZH:63,9 CK:45,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Slambuc Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:537 ZS: 19,1 TZS: 7,1 FH: 14,9 SZH:75 CK:13,5 SÓ: 2,6</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 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. 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 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

2022.10.10.–2022.10.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Kenőmájas
Zsemle
Kígyóuborka

Tej
Méz
Margarin
Kifli

Gyümölcsstea
Bundás kenyér
Zöldpaprika

Gyümölcsstea
Körözött
Hosszú zsemle

Tej
Dzsungel gabonapehely

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:

EN:272
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4
SZH:37,5 CK:7,8 SÓ: 1,2

EN: 313
ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2
SZH:52,2 CK: 26,7 SÓ: 0,9

EN: 479
ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,6
SZH: 56,9 CK: 8,1 SÓ: 1,3

EN: 250
ZS: 3,6 TZS: 2,3 FH: 11
SZH: 42,9 CK: 7,3 SÓ: 0,8

EN: 250
ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9
SZH: 40,8 CK: 20,8 SÓ: 0,6

EN: 242
ZS: 3,7 TZS: 1,9 FH: 9,8
SZH: 40,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Csokis gabonagyógyó

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Császárszemle

Gyümölcsstea
Zöldfűszeres sajtkrém
Félbarna kenyér

Vaníliás tej
Fahéjas csiga

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:

EN:256
ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2
SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4

EN: 242
ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9
SZH:37,5 CK:8,9 SÓ: 1,3

EN: 226
ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5
SZH:40,3 CK:9,1 SÓ: 1,5

EN:355
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH:51 CK:30,7 SÓ: 0,5

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

EN:284
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6,6
SZH: 40,4 CK: 8,5 SÓ: 1,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Karamellás körteleves
Budapest sertésragu
Párolt rizs
Csemegeuborka

Lencseleves
Túrós csusza
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Daragaluska leves
Paprikás burgonya virslivel
Cékla savanyúság

Zöldségkrémleves
Leves gyöngy
Currys csirkeragu
Mexikói rizs

Bakonyi betyárleves
Szilvalekváros derelye
Fahéjas porcukor

Allergének:

EN:492
ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7
SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8

EN: 736
ZS: 25,5 TZS: 7,9 FH: 23,5
SZH:101 CK:36,2 SÓ: 1,9

EN: 887
ZS: 22,8 TZS: 10,2 FH: 33
SZH:127,8 CK:23,3 SÓ: 2,6

EN:550
ZS: 26,2 TZS: 10,9 FH: 16,3
SZH:52,9 CK:6 SÓ: 3,6

EN:568
ZS: 18,3 TZS: 5,9 FH: 26,9
SZH:72,9 CK:6,4 SÓ: 0,5

EN:1011
ZS: 31,6 TZS: 6,3 FH: 28
SZH: 144,6 CK: 17,9 SÓ: 1,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Piskóta szelet
Szilva

Kockasajt
Kifli

Allergének:

EN:250
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9
SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5

EN: 282
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 12,3
SZH:32,4 CK:0,5 SÓ: 1,6

EN: 233
ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8
SZH:30,7 CK:0,7 SÓ: 1,3

EN:246
ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,3
SZH:31,6 CK:0,5 SÓ: 1,6

EN:157
ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3
SZH:26,7 CK:22,3 SÓ: 0,1

EN:203
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7
SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Vadas sertésragu
Spagetti

Gyümölcsstea
Hamburger

Töltött csirkecomb
Petrezselymes burgonya
Csalamádé

Rántott karfiol
Majonézes kukoricasaláta

Sertéspörkölt
Sós burgonya
Uborkasaláta

Allergének:

Allergének:

EN:611
ZS: 27,2 TZS: 7,5 FH: 24,1
SZH:64,8 CK:10,3 SÓ: 0,3

EN: 424
ZS: 20,9 TZS: 9,2 FH: 15,1
SZH:42,9 CK:15,4 SÓ: 2,1

EN: 260
ZS: 6 TZS: 0,6 FH: 5,9
SZH:40,7 CK:0,7 SÓ: 1,4

EN:518
ZS: 29,1 TZS: 3,6 FH: 11,9
SZH:49,3 CK:7,7 SÓ: 1,8

EN:465
ZS: 17,6 TZS: 5,2 FH: 20,2
SZH:51,2 CK:5,5 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szűkebb 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

2022.10.17.–2022.10.23.

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>Gyümölcs 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 CK: 31 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 268 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 38,5 CK: 8,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Meleg szendvics Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 490 ZS: 24,8 TZS: 10,6 FH: 19,4 SZH: 45,5 CK: 9,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tojásrántotta Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 375 ZS: 15 TZS: 2,1 FH: 16,8 SZH: 40,3 CK: 7,6 SÓ: 2,2</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>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 Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,1 CK:7,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH:39,3 CK:7,9 SÓ: 1</p>	<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: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN:275 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH:37,9 CK:7,6 SÓ: 1,4</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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:669 ZS: 27 TZS: 7,8 FH: 27,7 SZH:75,3 CK:13,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Lebbencsleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 639 ZS: 25,5 TZS: 8,1 FH: 22,6 SZH:74,4 CK:9,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Sertésraguleves Mákos kevert sütemény Meggyes öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 653 ZS: 20,7 TZS: 4,9 FH: 17,1 SZH:98,6 CK:65 SÓ: 0,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:737 ZS: 32,3 TZS: 8,4 FH: 25,6 SZH:85,2 CK:13,3 SÓ: 2,4</p>	<p>Almás szilvakevessalé Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN:679 ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 21,2 SZH:99,8 CK:30,8 SÓ: 2,6</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32 CK:1,3 SÓ: 1,1</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 Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH:26,6 CK:1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:28,8 CK:1,1 SÓ: 1,4</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	--	---	--	--

VACSORA

<p>Gyümölcs tea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:793 ZS: 35,2 TZS: 17,4 FH: 26,4 SZH:83,1 CK:12,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Gyümölcs tea Juhtúrós sztrapacska Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 572 ZS: 21,3 TZS: 12,3 FH: 23,3 SZH:65,2 CK:21,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 691 ZS: 29,7 TZS: 9,3 FH: 24,1 SZH:74 CK:10,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Gombapaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:473 ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH: 13,9 SZH:66,2 CK:0,8 SÓ: 0,4</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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákképző; 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 ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkebb körű ételallergiát megelőző eljárást megelőzően 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

2022.10.24.–2022.10.30.

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
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,7

EN: 333
ZS: 9,7
SZH:45,1
TZS: 6,1
CK: 10
FH: 12,9
SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,12

EN: 250
ZS: 4,4
SZH: 41,4
TZS: 1,7
CK: 8,3
FH: 9,2
SÓ: 1,8

Gyümölcsstea
Erdei gyümölcsös joghurt
Sajtos stangli

Allergének:
1,6,7,12

EN: 472
ZS: 8
SZH: 86,1
TZS: 5,1
CK: 28,2
FH: 13,9
SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,12

EN: 241
ZS: 5
SZH: 38
TZS: 1,4
CK: 7,9
FH: 7,5
SÓ: 0,8

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

Tej
Gabonapohly

Allergének:
1,6,7

EN:217
ZS: 4,3
SZH:33,2
TZS: 2,1
CK:19,7
FH: 7,7
SÓ: 0,4

Gyümölcsstea
Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,12

EN:239
ZS: 4,6
SZH:38,6
TZS: 1,4
CK:7,7
FH: 9,3
SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Hentes sertéstopkány
Párolt rizs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:707
ZS: 28,9
SZH:83,3
TZS: 9,3
CK:4,5
FH: 26,4
SÓ: 1,5

Bableves
Sajtos tejfőls spagetti
Mandarin

Allergének:
1,7,9

EN: 705
ZS: 28,2
SZH:79,6
TZS: 11,9
CK:14,9
FH: 26,2
SÓ: 1

Tarhonyaleves
Rakott karfiol

Allergének:
1,7,12

EN: 529
ZS: 27,1
SZH:44,9
TZS: 8,2
CK:3,2
FH: 20,9
SÓ: 0,3

Zöldségleves
Dinó szelet
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN:559
ZS: 15,6
SZH:80,7
TZS: 2,6
CK:1,7
FH: 17,9
SÓ: 2,1

Paradicsomleves
Rántott sertésszelet
Zöldséges bulgur
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:983
ZS: 30,1
SZH:130,4
TZS: 4,7
CK:29,5
FH: 37,5
SÓ: 1,8

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: 19,7
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

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 274
ZS: 10,6
SZH:31,3
TZS: 5,9
CK:0,5
FH: 11,7
SÓ: 1,5

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1

EN:251
ZS: 7,9
SZH:34,1
TZS: 2,8
CK:0,7
FH: 9,2
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

Limonádé
Margaréta pizza

Allergének:
1,7,12

EN:647
ZS: 19,8
SZH:95,7
TZS: 7,6
CK:23,4
FH: 19,4
SÓ: 1,8

Sertésflekken
Petrezselymes burgonya
Lilahagymás kukoricasaláta

Allergének:
12

EN: 647
ZS: 32,4
SZH:58,1
TZS: 8,4
CK:6,5
FH: 25,7
SÓ: 1,6

Rántott sajt
Petrezselymes rizs fél adag
Párolt zöldség fél adag
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10

EN: 675
ZS: 35,5
SZH:67,6
TZS: 10,3
CK:14,3
FH: 17,9
SÓ: 1,3

Sertésfasírt
Francia saláta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:679
ZS: 35,2
SZH:64,8
TZS: 7,3
CK:9,4
FH: 21,8
SÓ: 2,8

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

