

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.02.06.–2023.02.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Magyaros túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:315 ZS: 6,8 SZH:41 TZS: 3,5 CK:10,1 FH: 16,4 SÓ: 1</p>	<p>Tea Edami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 287 ZS: 9,5 SZH:36,9 TZS: 5,4 CK: 7,8 FH: 12,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 283 ZS: 8,8 SZH: 39,2 TZS: 3,9 CK: 9,1 FH: 10,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Mini kalács Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 558 ZS: 11,6 SZH: 91,9 TZS: 6,1 CK: 31,3 FH: 17,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 266 ZS: 6,3 SZH: 41,7 TZS: 1,1 CK: 9,1 FH: 7,3 SÓ: 1,2</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>
---	--	--	--	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:289 ZS: 4,1 SZH:48,3 TZS: 2,2 CK:22,3 FH: 10,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 SZH:37,7 TZS: 3,5 CK: 13,4 FH:9,9 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS:9,5 SZH:38,6 TZS:5,4 CK: 9 FH:5,8 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS:3 SZH:44,6 TZS:1,7 CK:13,3 FH:8,8 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:245 ZS:4,7 SZH:39,4 TZS:1,8 CK:8,6 FH:9,1 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>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:490 ZS: 19,7 SZH:55,3 TZS: 6,4 CK:2,6 FH: 17,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 29,7 SZH:62,5 TZS: 9,5 CK:11,5 FH: 26 SÓ: 1,9</p>	<p>Nyírségi gombócleves Darás metélt Szamóca extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 638 ZS: 22,3 SZH:84,3 TZS: 6,2 CK:19,3 FH: 21,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:330 ZS: 8,5 SZH:45,3 TZS: 2,8 CK:13,9 FH: 10,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Édes gyökekrémes Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN:816 ZS: 28,9 SZH:108,6 TZS: 7,8 CK:8,7 FH: 25,5 SÓ: 2,3</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>
--	--	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4,1 SZH:33,5 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 8,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 SZH:33,5 TZS: 0,2 CK:1,7 FH: 8,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,8 SZH:30,7 TZS: 3,7 CK:0,5 FH: 7,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS: 7,9 SZH:31,2 TZS: 2,8 CK:0,9 FH: 8,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:127 ZS: 4,4 SZH:18,8 TZS: 3,4 CK:17,7 FH: 2,1 SÓ: 0</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>Stefánia vagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:500 ZS: 22 SZH:50,7 TZS: 6,8 CK:6,3 FH: 19,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Gyümölcsstea Hamburger</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 424 ZS: 20,9 SZH:42,9 TZS: 9,2 CK:15,4 FH: 15,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Búbos sertésszelet Rizibizi Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 561 ZS: 22,7 SZH:59,6 TZS: 5,3 CK:3,7 FH: 28,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Pulykapaprikás Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:445 ZS: 12,9 SZH:57,2 TZS: 2,4 CK:3,8 FH: 23,5 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>	<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 a 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

2023.02.13.–2023.02.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:269 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:38,7 CK:8,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Hosszú zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 335 ZS: 9,8 TZS: 6,1 FH: 12,9 SZH:45,5 CK: 10 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 258 ZS: 10,6 TZS: 1,3 FH: 7,2 SZH: 31,8 CK: 7,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Májkrém Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 7,2 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 39,6 CK: 9,2 SÓ: 1,5</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: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	--	---	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK:8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:47,7 CK:20,6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:243 ZS: 4,7 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:40,3 CK:8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:262 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:40 CK:9,4 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:548 ZS: 19,7 TZS: 5 FH: 17,2 SZH:74,7 CK:24,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Pírtott kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 634 ZS: 26,4 TZS: 9,3 FH: 28,1 SZH:69,9 CK:8,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 630 ZS: 23,5 TZS: 6,8 FH: 22,6 SZH:74 CK:9,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:779 ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 35,7 SZH:86,4 CK:5,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldségleves Borsos sertéstokány Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:589 ZS: 24,5 TZS: 6,7 FH: 19,3 SZH:71,7 CK:10,5 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	--	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:66,2 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 154 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:31 CK:0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH:26,8 CK:17,5 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	--	--	--	--	--

VACSORA

<p>Túrós csusza Szalonna pörcc Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:556 ZS: 21,1 TZS: 10,6 FH: 19,1 SZH:66,2 CK:13,3 SÓ: 2</p>	<p>Sült hurka Tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 598 ZS: 23,1 TZS: 6,9 FH: 20,9 SZH:62 CK:15,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Rántott gomba Sárgarépás rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 25,1 TZS: 4,1 FH: 11,8 SZH:70,1 CK:5,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Sonkás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:340 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 13,1 SZH:50,5 CK:13,9 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</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. 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 érdeklődj a 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

2023.02.20.–2023.02.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:384 ZS: 15,6 SZH:41</p> <p>TZS: 2,5 CK:8</p> <p>FH: 16,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,7 SZH:39,6</p> <p>TZS: 2,1 CK: 8,3</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 290 ZS: 8,8 SZH: 40,1</p> <p>TZS: 3,9 CK: 9,4</p> <p>FH: 11,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Búzakorpás diákrúd Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 393 ZS: 13,9 SZH: 50,9</p> <p>TZS: 8,1 CK: 23,5</p> <p>FH: 12,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Zala felvágott Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 333 ZS: 11,3 SZH: 40,2</p> <p>TZS: 5,3 CK: 11,1</p> <p>FH: 14,3 SÓ: 1,5</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 SZH:53,6</p> <p>TZS: 2,4 CK:22,3</p> <p>FH: 10,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 4 SZH:41,3</p> <p>TZS: 2,2 CK:8,6</p> <p>FH: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 5,9 SZH:46,8</p> <p>TZS: 2,6 CK:21,3</p> <p>FH: 10,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN:251 ZS: 5,5 SZH:38,3</p> <p>TZS: 0,6 CK:8,7</p> <p>FH: 10 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:250 ZS: 5,2 SZH:39,4</p> <p>TZS: 1,5 CK:7,9</p> <p>FH: 7,5 SÓ: 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>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 SZH:103,1</p> <p>TZS: 3,9 CK:22,7</p> <p>FH: 24 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8 SZH:68,4</p> <p>TZS: 5 CK:7,9</p> <p>FH: 21,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 694 ZS: 39,9 SZH:51,1</p> <p>TZS: 13,5 CK:5,6</p> <p>FH: 24,3 SÓ: 4,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:690 ZS: 15,1 SZH:100</p> <p>TZS: 1,9 CK:19,4</p> <p>FH: 33,8 SÓ: 2</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:671 ZS: 29,6 SZH:74,6</p> <p>TZS: 10,1 CK:2,4</p> <p>FH: 23,3 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>
---	---	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 SZH:32,3</p> <p>TZS: 0 CK:0,5</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 SZH:30</p> <p>TZS: 3,4 CK:0,7</p> <p>FH: 7,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 SZH:32,9</p> <p>TZS: 1,2 CK:0,5</p> <p>FH: 9,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:154 ZS: 2,5 SZH:27,2</p> <p>TZS: 0,8 CK:0,4</p> <p>FH: 4,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:168 ZS: 2,8 SZH:32</p> <p>TZS: 1,9 CK:25</p> <p>FH: 3,3 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>Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:607 ZS: 8,6 SZH:117</p> <p>TZS: 1,2 CK:28,1</p> <p>FH: 14,7 SÓ: 2</p>	<p>Currys csirkeragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 422 ZS: 13,4 SZH:56,3</p> <p>TZS: 3 CK:2,1</p> <p>FH: 18,8 SÓ: 0,2</p>	<p>Olaszos rakott tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 500 ZS: 18,4 SZH:58,4</p> <p>TZS: 6,9 CK:17,2</p> <p>FH: 24 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertésvagdalt Franciasaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:666 ZS: 33,6 SZH:64,6</p> <p>TZS: 7,1 CK:8,4</p> <p>FH: 21,9 SÓ: 2,5</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. 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 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

2023.02.27.–2023.03.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,3

EN:242
ZS: 4,9
SZH:38
TZS: 1,4
CK:8,2
FH: 7,5
SÓ: 0,9

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 248
ZS: 3,7
SZH:40,5
TZS: 2,1
CK: 8
FH: 10,6
SÓ: 0,9

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

EN: 239
ZS: 6,7
SZH: 36,2
TZS: 4
CK: 9,5
FH: 7,4
SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Májkrém
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 288
ZS: 6,7
SZH: 44,9
TZS: 2,1
CK: 8,5
FH: 10,4
SÓ: 2

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: 258
ZS: 6,3
SZH:40
TZS: 1,2
CK:9,4
FH: 6,8
SÓ: 1

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Zsemle

Allergének:
1,3,10

EN: 209
ZS: 2,9
SZH:38,7
TZS: 0,3
CK:8,4
FH: 4,6
SÓ: 0,9

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

EN:252
ZS: 4,7
SZH:40,6
TZS: 1,8
CK:8,6
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
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:711
ZS: 31,9
SZH:79,2
TZS: 8,9
CK:17,1
FH: 20,9
SÓ: 2,5

Köménymaglevés
Pirított zsemlekocka
Reszelt csirkemáj
Párolt rizs
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1

EN: 609
ZS: 22
SZH:79
TZS: 4,8
CK:12
FH: 22,8
SÓ: 0,7

Sertésraguleves
Dejős morzsás nudli
Gyümölcsötlet

Allergének:
1,3,9,12

EN: 783
ZS: 21,4
SZH:96,8
TZS: 4,3
CK:15
FH: 24,7
SÓ: 1,8

Zöldségleves
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN:563
ZS: 15,9
SZH:73,7
TZS: 4,5
CK:7,4
FH: 29,6
SÓ: 1,9

Fahéjas almaleves
Eszterházy sertésragu
Pritaminos rizs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:598
ZS: 22,4
SZH:76,8
TZS: 6,8
CK:24,1
FH: 18,2
SÓ: 0,2

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: 238
ZS: 7,7
SZH:30,7
TZS: 4
CK:0,7
FH: 9,3
SÓ: 1,1

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

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

EN:237
ZS: 7,3
SZH:33,7
TZS: 2,3
CK:0,6
FH: 7,7
SÓ: 1,9

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
Töfközélék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea
Sonkás pizza

Allergének:
1,7

EN: 340
ZS: 8,8
SZH:50,5
TZS: 3,9
CK:13,9
FH: 13,1
SÓ: 1,3

Bakonyi sertésragu
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 585
ZS: 23,1
SZH:68,5
TZS: 7,7
CK:11,9
FH: 21,6
SÓ: 0,3

Sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:476
ZS: 16,3
SZH:39,5
TZS: 2,2
CK:3,1
FH: 39,4
SÓ: 2,7

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. Rákkfélek; 3. Tojas; 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 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.

