

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.01.02.–2023.01.08.

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

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI 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 kiszolgálást 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 (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.01.09.–2023.01.15.

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>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Tojásrántotta Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 382 ZS: 15,6    TZS: 2,5    FH: 16,9 SZH: 40,5    CK: 7,7    SÓ: 2,2</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>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>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4    TZS: 2    FH: 10,4 SZH:41,3    CK:8    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 4,4 SZH:36,5    CK:11,4    SÓ: 0,4</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: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:277 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,2 SZH:38,2    CK:7,9    SÓ: 1,4</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>
---	--	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:578 ZS: 23,5    TZS: 6,9    FH: 23,6 SZH:64,8    CK:11,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Lebbencsleves Sertésfasírt Töközelék 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</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 459 ZS: 18,3    TZS: 4,4    FH: 13,9 SZH:59,3    CK:35,6    SÓ: 0,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:595 ZS: 21    TZS: 4,2    FH: 24,3 SZH:76,6    CK:11,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Almás szilvkrémeleves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN:579 ZS: 14,9    TZS: 2    FH: 17,1 SZH:89,4    CK:29,9    SÓ: 2,1</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>
--	---	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:152 ZS: 2,5    TZS: 0,8    FH: 4,2 SZH:27,1    CK:0,4    SÓ: 0,7</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 172 ZS: 4,3    TZS: 2,3    FH: 7,6 SZH:24    CK:1,2    SÓ: 0,9</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>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:192 ZS: 3,2    TZS: 2,2    FH: 3,8 SZH:36,6    CK:28,6    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>Gyümölcsstea Juhtúrós sztrapacska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:486 ZS: 17,9    TZS: 10,3    FH: 19,5 SZH:56,1    CK:19,9    SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 444 ZS: 20    TZS: 9,6    FH: 14,3 SZH:46,8    CK:9,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 580 ZS: 24,8    TZS: 7,8    FH: 20,2 SZH:62,7    CK:9,4    SÓ: 1,6</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 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szűkeg 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 (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.01.16.–2023.01.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:233  
ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,2  
SZH:38,7 CK:9 SÓ: 0,9

Tej  
Zöldfűszeres vajkrém  
Hosszú zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6,7

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

Gyümölcsstea  
Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,12

EN: 247  
ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,3  
SZH: 40,9 CK: 8,3 SÓ: 1,8

Gyümölcsstea  
Erdei gyümölcsös joghurt  
Sajtos stangli

Allergének:  
1,6,7,12

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

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,12

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej  
Pacsní

Allergének:  
1,6,7

EN:273  
ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,6  
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,5

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,10

EN: 262  
ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7  
SZH:40 CK:9,4 SÓ: 1

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN: 254  
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7  
SZH:42,5 CK:11,9 SÓ: 0,7

Tej  
Margarin  
Hosszú zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6,7

EN:286  
ZS: 5,7 TZS: 2,8 FH: 11,4  
SZH:44 CK:9,2 SÓ: 1

Gyümölcsstea  
Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Csemegeborka

Allergének:  
1,6,10,12

EN:246  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3  
SZH:40 CK:9,4 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Hentes sertéstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:621  
ZS: 25,6 TZS: 8 FH: 22,5  
SZH:73,5 CK:4 SÓ: 1,2

Lenecsleves  
Tejbedara  
Kakaós szórát  
Mandarin

Allergének:  
1,7,10

EN: 512  
ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH: 20,2  
SZH:82,3 CK:43,6 SÓ: 0,4

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol

Allergének:  
1,7,12

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

Zöldségleves  
Sült virsli  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN:496  
ZS: 15,8 TZS: 3,8 FH: 15,6  
SZH:67,1 CK:1,6 SÓ: 2,4

Paradicsomleves  
Csirkepörkölt  
Zöldséges bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN:625  
ZS: 15,7 TZS: 2,1 FH: 24,9  
SZH:87,1 CK:28,6 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7

EN:262  
ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 6,3  
SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,3

Baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 232  
ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7  
SZH:31,9 CK:0,8 SÓ: 1,5

Trappista sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN: 241  
ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,4  
SZH:31,2 CK:0,5 SÓ: 1,3

Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:244  
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6  
SZH:33,1 CK:0,7 SÓ: 1,8

Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1,7

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Limonádé  
Margaréta pizza

Allergének:  
1,7,12

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

Sertésflekken  
Petrezselymes burgonya  
Káposztasaláta

Allergének:  
12

EN: 550  
ZS: 28,9 TZS: 7,6 FH: 19,8  
SZH:48,3 CK:9 SÓ: 1

Rántott sajt  
Petrezselymes rizs fél adag  
Párolt zöldség  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 611  
ZS: 31,7 TZS: 9,5 FH: 16,7  
SZH:61,7 CK:13,1 SÓ: 1,3

Sertésfasírt  
Franciasaláta  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:646  
ZS: 33,5 TZS: 7,1 FH: 21,2  
SZH:61,3 CK:8,1 SÓ: 2,7

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 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.01.23.–2023.01.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Olasz felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1

EN:273  
ZS: 8,4 TZS: 2,9 FH: 8  
SZH:39,8 CK:7,9 SÓ: 1,8

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 247  
ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4  
SZH:41,3 CK: 8 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Bundás kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 256  
ZS: 10,6 TZS: 1,3 FH: 7,2  
SZH: 31,6 CK: 7,6 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Edami sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN: 292  
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5  
SZH: 37,7 CK: 8,1 SÓ: 1,3

Vaníliás tej  
Margarin  
Búzakorpás diákrúd

Allergének:  
1,7

EN: 311  
ZS: 6,6 TZS: 3,2 FH: 10,4  
SZH: 49,3 CK: 21,5 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:215  
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8  
SZH:34,8 CK:9,4 SÓ: 0,8

Tej  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 324  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3  
SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3

Tejeskávé  
Kuglóf

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 348  
ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,5  
SZH:55,9 CK:28,3 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea  
Majonézos tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,4,6,10

EN:257  
ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2  
SZH:39,2 CK:8,5 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3

EN:226  
ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 7  
SZH:35 CK:7,9 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves  
Főtt sertés szelet  
Gyümölcsmártás  
Pírtott dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN:576  
ZS: 20,4 TZS: 6,5 FH: 22,2  
SZH:73,4 CK:21,3 SÓ: 2

Magyaros gombaleves  
Dinó szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 607  
ZS: 16,7 TZS: 3,2 FH: 24,4  
SZH:85,8 CK:12,2 SÓ: 2,2

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizseshús  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 627  
ZS: 23,6 TZS: 7,3 FH: 19,5  
SZH:82,5 CK:24,9 SÓ: 1,6

Frankfurti leves  
Szilvalekváros derelye  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1049  
ZS: 32 TZS: 5,1 FH: 24,7  
SZH:155,6 CK:23,1 SÓ: 2,3

Újhagymás burgonyakrémléves  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN:642  
ZS: 26,9 TZS: 9,6 FH: 28,3  
SZH:69,8 CK:8,9 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,10

EN:251  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6  
SZH:43,4 CK:0,5 SÓ: 1,4

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,10,12

EN: 255  
ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1  
SZH:31,7 CK:2,2 SÓ: 1,9

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 248  
ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 8,5  
SZH:32,5 CK:0,8 SÓ: 1,6

Margarin  
Császárszemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,6,7

EN:184  
ZS: 4,9 TZS: 2 FH: 4,7  
SZH:30,3 CK:1,6 SÓ: 0,7

Túró desszert  
Alma

Allergének:  
6,7

EN:131  
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1  
SZH:20,2 CK:19,1 SÓ: 0

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Francia rakott burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:328  
ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 9,4  
SZH:43,9 CK:10 SÓ: 1,2

Lecsós sertésragu  
Tarhonya

Allergének:  
1

EN: 487  
ZS: 21,7 TZS: 6,2 FH: 20,8  
SZH:51,5 CK:6,8 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Orosz hússaláta  
Zsemle

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 644  
ZS: 28,8 TZS: 8,1 FH: 19,4  
SZH:67,8 CK:13,9 SÓ: 1,4

Rakott sárgarépa

Allergének:  
1,7

EN:432  
ZS: 24,2 TZS: 7,3 FH: 16,1  
SZH:33,6 CK:2,5 SÓ: 0,3

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 keresztzennyezőzással 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 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.01.30.–2023.02.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Májkrém  
Hosszú zsemle  
Jégcsapretek

Tejeskávé  
Vajas pogácsa  
Alma

Gyümölcsstea  
Tojásrántotta  
Félbarna kenyér  
Paradicsom

Gyümölcsstea  
Zöldfűszeres sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Tejbedara  
Fahéjas porcukor

Allergének:

Allergének:

EN:297  
ZS: 6,9  
SZH:47,1  
TZS: 2,5  
CK:7,8  
FH: 11,4  
SÓ: 1,7

EN: 362  
ZS: 6,4  
SZH:60,8  
TZS: 3,4  
CK: 34,4  
FH: 10,9  
SÓ: 0,6

EN: 384  
ZS: 15,6  
SZH: 41  
TZS: 2,5  
CK: 8  
FH: 16,9  
SÓ: 2,2

EN: 231  
ZS: 4,1  
SZH: 41,1  
TZS: 2,3  
CK: 9,3  
FH: 5,8  
SÓ: 1,5

EN: 261  
ZS: 3,5  
SZH: 46  
TZS: 2,1  
CK: 31  
FH: 8,1  
SÓ: 0,3

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

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

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Gyümölcsstea  
Padlizsánkrém  
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej  
Fatörzs kifli

Gyümölcsstea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

Allergének:

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

EN: 215  
ZS: 2,9  
SZH:40,7  
TZS: 0,3  
CK:8,1  
FH: 4,6  
SÓ: 1,2

EN: 242  
ZS: 3,7  
SZH:39,6  
TZS: 2,1  
CK:8  
FH: 10,2  
SÓ: 0,9

EN:265  
ZS: 6,5  
SZH:37,7  
TZS: 3,5  
CK:13,4  
FH: 9,9  
SÓ: 0,6

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

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

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

EBÉD

Kertészleves  
Négy sajtos csirkeragu  
Párolt rizs

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Hamisgulyás  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet

Daragaluska leves  
Füstölt főtt húskockák  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Meggyleves  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:

EN:452  
ZS: 14,3  
SZH:59,9  
TZS: 3,1  
CK:1,4  
FH: 20,4  
SÓ: 1,4

EN: 676  
ZS: 23,9  
SZH:89,1  
TZS: 5,5  
CK:20,2  
FH: 21,9  
SÓ: 2,3

EN: 787  
ZS: 13,7  
SZH:118,8  
TZS: 2  
CK:26,4  
FH: 19,1  
SÓ: 2

EN:585  
ZS: 17,8  
SZH:73,7  
TZS: 4  
CK:1,1  
FH: 30,7  
SÓ: 3,6

EN:668  
ZS: 19,8  
SZH:98,1  
TZS: 5,3  
CK:40,6  
FH: 23,2  
SÓ: 1,1

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

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

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Olasz felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Piskóta szelet  
Alma

Allergének:

Allergének:

EN:256  
ZS: 9,8  
SZH:34  
TZS: 5,6  
CK:1,4  
FH: 6  
SÓ: 1,3

EN: 207  
ZS: 4  
SZH:33,1  
TZS: 2,2  
CK:1,3  
FH: 8,1  
SÓ: 1,3

EN: 243  
ZS: 8,5  
SZH:31,3  
TZS: 2,9  
CK:0,7  
FH: 8,3  
SÓ: 1,4

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

EN:149  
ZS: 5,6  
SZH:24,8  
TZS: 2,8  
CK:20,4  
FH: 2,2  
SÓ: 0,1

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

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

VACSORA

Stíriai metélt  
Alma

Limonádé  
Langalló

Rántott sertésszelet  
Tört burgonya  
Vitaminálata

Csirkés paella  
Csemegeuborka

Allergének:

Allergének:

EN:541  
ZS: 13,3  
SZH:67,3  
TZS: 6,8  
CK:30,2  
FH: 19,6  
SÓ: 1,1

EN: 456  
ZS: 20  
SZH:49,8  
TZS: 9,6  
CK:13  
FH: 14,3  
SÓ: 1,4

EN: 613  
ZS: 16,8  
SZH:82,9  
TZS: 3,1  
CK:7,4  
FH: 28,2  
SÓ: 1,3

EN:434  
ZS: 16,2  
SZH:49,1  
TZS: 3,8  
CK:5,2  
FH: 22,3  
SÓ: 1,8

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

