

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:784  
ZS: 35,8  
SZH:85,7  
TZS: 10  
CK:17,9  
FH: 23,5  
SÓ: 3

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Reszelt csirkemáj  
Párolt rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1

EN: 683  
ZS: 24,6  
SZH:87,2  
TZS: 5,8  
CK:13,4  
FH: 27,3  
SÓ: 0,8

Sertésraguleves  
Dejős morzsás nudli  
Gyümölcsötlet

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 789  
ZS: 21,4  
SZH:98,1  
TZS: 4,3  
CK:16,2  
FH: 24,7  
SÓ: 1,8

Zöldséglevés  
Chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN:637  
ZS: 18,3  
SZH:82,2  
TZS: 5,3  
CK: 8,4  
FH: 34,6  
SÓ: 2

Fahéjas almaleves  
Eszterházy sertésragu  
Pritaminos rizs

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:679  
ZS: 27  
SZH:83,3  
TZS: 8  
CK: 25,5  
FH: 21  
SÓ: 0,3

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:64,2  
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  
Tökfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:563  
ZS: 22,1  
SZH:64,2  
TZS: 7,1  
CK:9,6  
FH: 21,9  
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: 669  
ZS: 27,6  
SZH:75,3  
TZS: 9,2  
CK:12,1  
FH: 25  
SÓ: 0,4

Sült csirkecomb  
Petrezselymes burgonya  
Csemegeuborka

Allergének:  
10,12

EN:506  
ZS: 17,3  
SZH:43,9  
TZS: 2,3  
CK:3,6  
FH: 40  
SÓ: 2,9

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. Rákkfélék; 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 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.



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.03.06.–2023.03.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Olasz felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Gyümölcsstea  
Fahéjas almás zabkása

Gyümölcsstea  
Főtt virsli  
Hot dog kifli  
Ketchup

Gyümölcsstea  
Bundás kenyér

Tejescávé  
Fatörzs kifli

Allergének:

Allergének:

EN:277  
ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3  
SZH:40,3 CK:7,9 SÓ: 1,8

EN: 345  
ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,4  
SZH:56,3 CK:31,2 SÓ: 0,3

EN: 304  
ZS: 11,4 TZS: 4,3 FH: 9,7  
SZH: 39,3 CK: 12,3 SÓ: 2

EN: 475  
ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3  
SZH: 56,2 CK: 8,4 SÓ: 1,3

EN: 310  
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10  
SZH: 49 CK: 23,4 SÓ: 0,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tejescávé  
Fonott kalács

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Zöldpaprika

Gyümölcsstea  
Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej  
Szamóca extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

Allergének:

EN:342  
ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3  
SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7

EN: 234  
ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2  
SZH:38,9 CK:9 SÓ: 0,9

EN: 237  
ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6  
SZH:39,1 CK:8,7 SÓ: 1,2

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

EN:243  
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2  
SZH:38,2 CK:7,9 SÓ: 1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves  
Falafel nuggets  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Palócleves  
Mákos metélt  
Alma

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Brokkolikrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott sertészelet  
Sárgarépás rizs  
Káposztasaláta

Allergének:

Allergének:

EN:479  
ZS: 13,2 TZS: 2,2 FH: 15,7  
SZH:85,8 CK:4,7 SÓ: 2,1

EN: 779  
ZS: 26,7 TZS: 7,9 FH: 25,3  
SZH:96,1 CK:34,3 SÓ: 1,8

EN: 778  
ZS: 26,9 TZS: 6,7 FH: 24,6  
SZH:105,5 CK:44,8 SÓ: 0,1

EN:613  
ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 22  
SZH:84,5 CK:20,1 SÓ: 2,7

EN:900  
ZS: 30,7 TZS: 7,1 FH: 35,7  
SZH:118,7 CK:12,8 SÓ: 1,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas  
Kifli  
Lilahagyma

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Vajkrém  
Zsemle  
Kígyóborka

Soproni felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Túró desszert  
Kifli

Allergének:

Allergének:

EN:239  
ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4  
SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1

EN: 249  
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 7,9  
SZH:30,7 CK:0,5 SÓ: 1,5

EN: 241  
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,8  
SZH:31,2 CK:1,6 SÓ: 1,1

EN:246  
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3  
SZH:33,4 CK:0,8 SÓ: 1,8

EN:217  
ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7  
SZH:35,5 CK:9 SÓ: 0,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Carbonara szósz  
Spagetti  
Alma

Rakott burgonya  
Cékla savanyúság

Rántott csirkemáj  
Rizibizi  
Házi vegyes saláta

Limonádé  
Orosz hússaláta  
Zsemle

Allergének:

Allergének:

EN:662  
ZS: 32,3 TZS: 12,4 FH: 22,4  
SZH:66,9 CK:18,8 SÓ: 2,2

EN: 584  
ZS: 25,6 TZS: 10,5 FH: 17,9  
SZH:48,8 CK:7,4 SÓ: 2,6

EN: 738  
ZS: 18,7 TZS: 3,3 FH: 32,8  
SZH:108,6 CK:8,5 SÓ: 0,5

EN:747  
ZS: 34,5 TZS: 9,8 FH: 22,5  
SZH:76,4 CK:17,5 SÓ: 1,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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



Nyíregyháza

Általános iskola diákotthon

2023.03.13.–2023.03.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcs tea  
Meleg szendvics  
Zöldpaprika

Gyümölcs tea  
Tojásrántotta  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Paradicsom

Gyümölcs tea  
Körözött  
Zsemle  
Kígyóborka

Tej  
Fahéjas csiga

Allergének:  
1,3,7,10

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:491  
ZS: 24,8  
SZH:45,4  
TZS: 10,6  
CK:9,7  
FH: 19,5  
SÓ: 3,1

EN: 361  
ZS: 15,6  
SZH:35,9  
TZS: 2,6  
CK: 7,9  
FH: 16,4  
SÓ: 1,8

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

EN: 239  
ZS: 3,4  
SZH: 39,2  
TZS: 2  
CK: 8,2  
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

Gyümölcs tea  
Sajtos pogácsa

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Gyümölcs tea  
Majonéz tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,10

Allergének:

Allergének:

EN:204  
ZS: 6,5  
SZH:31,4  
TZS: 3,4  
CK:8,2  
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:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

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

EN:274  
ZS: 6,6  
SZH:42,4  
TZS: 1,3  
CK:9,4  
FH: 7,4  
SÓ: 1,1

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

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

EBÉD

Pikáns karfiolkrémes  
Pirított zsemleokca  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti  
Sajt szórat

Gulyásleves  
Szilvatölteles gombóc  
Fahéjas porcukor

**ÜNNEPNAP**

Citromos kerti leves  
Sült virsli  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Almalé 100%-os  
Lilahagymás sajtkrém sertésszelet  
Rizibizi  
Vitaminaláta

Allergének:  
1,7,9,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:

Allergének:  
1,7,9,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:599  
ZS: 20,3  
SZH:80,5  
TZS: 7,2  
CK:14,5  
FH: 22,1  
SÓ: 1,4

EN: 902  
ZS: 24  
SZH:151,7  
TZS: 4  
CK:30,1  
FH: 26,6  
SÓ: 1,6

EN: 0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

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

EN:749  
ZS: 27,1  
SZH:91,1  
TZS: 8,1  
CK:33,7  
FH: 33,7  
SÓ: 0,6

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

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Habos puding

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:216  
ZS: 3,7  
SZH:14,9  
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:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

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

EN:168  
ZS: 2,8  
SZH:32  
TZS: 1,9  
CK:25  
FH: 3,3  
SÓ: 0,2

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

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

VACSORA

Sült kolbász  
Zöldbabfőzelék

Gyros csirkecsíkok  
Friss saláta  
Pirított burgonya  
Joghurt öntet

Sajtos csirkeragu  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,7

Allergének:  
7,12

Allergének:

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:127  
ZS: 4,3  
SZH:14,8  
TZS: 1,5  
CK:1,6  
FH: 5,2  
SÓ: 0

EN: 555  
ZS: 24,6  
SZH:48,9  
TZS: 4  
CK:3,7  
FH: 29,7  
SÓ: 0,9

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

EN:542  
ZS: 15,6  
SZH:72,9  
TZS: 4,2  
CK:13,4  
FH: 26,2  
SÓ: 0,9

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 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 érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szűkség 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

2023.03.20.–2023.03.26.

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</p> <p>EN: 233 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 35,3    CK: 9,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Hot dog kifli Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 11,4    TZS: 4,3    FH: 9,7 SZH: 39,3    CK: 12,3    SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10 SZH: 39,2    CK: 8,3    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>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

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</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5    TZS: 1,4    FH: 9 SZH:38,3    CK:7,9    SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 2,7    TZS: 1,5    FH: 8,7 SZH:45,6    CK:13,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé 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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:251 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,8 SZH:39,3    CK:7,9    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>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya 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</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 635 ZS: 19,7    TZS: 4,4    FH: 24 SZH:88,8    CK:20    SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves 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:663 ZS: 23,7    TZS: 6,4    FH: 29,6 SZH:78,9    CK:12,4    SÓ: 1</p>	<p>Paradicsomleves Lenmagos rántott halfilé Kukoricás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN:765 ZS: 18,9    TZS: 3,7    FH: 26,5 SZH:120,1    CK:20,8    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>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 27,8    TZS: 0,3    FH: 8,7 SZH:64,6    CK:1,1    SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH: 8,2 SZH:31,3    CK:2,5    SÓ: 0,9</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>Libaszír 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>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:156 ZS: 6    TZS: 3,8    FH: 1,8 SZH:22,8    CK:17,8    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>Csikós sertéstokány Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:621 ZS: 27,8    TZS: 9,1    FH: 24,2 SZH:64,6    CK:0,8    SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldséges sertésvagdalt Burgonyapüré Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 556 ZS: 21,8    TZS: 6,9    FH: 20,8 SZH:64    CK:10,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 355 ZS: 4,6    TZS: 2,8    FH: 11,3 SZH:61,6    CK:43,6    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: 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. 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 magyarzata: 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

2023.03.27.–2023.04.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea  
Kenőmájas  
Zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6,10

EN:274  
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4  
SZH:37,8 CK:8,1 SÓ: 1,2

Tej  
Méz  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Bundás kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,7

EN: 481  
ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,6  
SZH: 57,1 CK: 8,4 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Körözött  
Hosszú zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,7

EN: 257  
ZS: 3,6 TZS: 2,3 FH: 11,4  
SZH: 43,9 CK: 7,5 SÓ: 0,8

Tej  
Dzsungel gabonapehely

Allergének:  
1,6,7

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Császárzsemle

Allergének:  
1,6,7

EN: 244  
ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9  
SZH:37,8 CK:9,1 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Zöldfűszeres sajtkrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 227  
ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5  
SZH:40,6 CK:9,3 SÓ: 1,5

Vaníliás tej  
Fahéjas csiga

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10,12

EN:264  
ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 7,2  
SZH:40,9 CK:9,4 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Kakukkfűves hagymakrémleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

EN:485  
ZS: 20 TZS: 7,1 FH: 16,2  
SZH:54,4 CK:6,7 SÓ: 3,4

Gyümölcsleves  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 702  
ZS: 23,8 TZS: 6,9 FH: 23,3  
SZH:96,7 CK:28,5 SÓ: 1,9

Lencseleves  
Túrós csusza  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 853  
ZS: 22,8 TZS: 10,2 FH: 33  
SZH:119,8 CK:15,3 SÓ: 2,6

Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

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

Zöldégykrémleves  
Leves gyöngy  
Currys csirkeragu  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:575  
ZS: 18,3 TZS: 5,9 FH: 27,1  
SZH:74,3 CK:6,4 SÓ: 0,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:250  
ZS: 22,3 TZS: 5,6 FH: 6  
SZH:74,5 CK:1,4 SÓ: 1,3

Trappista sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 275  
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8  
SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,6

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1

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

Olasz felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1

EN:246  
ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2  
SZH:32,7 CK:0,5 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

Rántott karfiol  
Majonézes kukoricasaláta

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:576  
ZS: 22,3 TZS: 2,9 FH: 17,1  
SZH:74,5 CK:4,6 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Hamburger

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 634  
ZS: 27,1 TZS: 11 FH: 20  
SZH:75,4 CK:19,7 SÓ: 2,7

Töltött csirkecomb  
Petrezselymes burgonya  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 519  
ZS: 12,4 TZS: 1,8 FH: 42,2  
SZH:54,8 CK:1 SÓ: 2,1

Vadas sertésragu  
Spagetti

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:611  
ZS: 27,2 TZS: 7,5 FH: 24,1  
SZH:64,8 CK:10,3 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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltő; 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 kizsoltgálást 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.

