

NYÍREGYHÁZA

Általános iskola- diákotthon

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Tökmaggal szórt margarín Fitti császárszemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:319 ZS: 12,9 TZS: 2,8 FH: 14,1 SZH: 34,9 CK: 11,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Tükörtojás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 324 ZS: 11,3 TZS: 1,9 FH: 11,7 SZH: 42,6 CK: 9,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Rozsos kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN: 285 ZS: 6,4 TZS: 2,7 FH: 11,6 SZH: 44,1 CK: 19,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Meggyes zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 78 ZS: 1,7 TZS: 0,8 FH: 3,9 SZH: 11,6 CK: 9,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Natúr túró Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 302 ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 16,6 SZH: 42,3 CK: 12,2 SÓ: 1,1</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>
---	--	---	---	--	--	--

TÍZÓRAI

<p>Vanília tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:366 ZS: 8,1 TZS: 4,2 FH: 12,8 SZH: 58,1 CK: 23,0 SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos tea Körített túró Világos rozsenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN: 282 ZS: 7,6 TZS: 0,4 FH: 8,6 SZH: 43,4 CK: 9,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarín Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 5,3 TZS: 5,3 FH: 11,5 SZH: 50,9 CK: 20,4 SÓ: 1,0</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:249 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 7,9 SZH: 43,7 CK: 10,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos tea Tojáskarika Margarín Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:323 ZS: 12,5 TZS: 4,8 FH: 12,0 SZH: 41,8 CK: 9,0 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Csorba leves füstölt hússal Túros derelye Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:615 ZS: 17,0 TZS: 5,5 FH: 19,0 SZH: 93,0 CK: 51,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Csontleves finom metélttel Tojásos vagdalt hústekercs Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 600 ZS: 20,4 TZS: 4,3 FH: 24,7 SZH: 76,4 CK: 2,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Lebbensleves Kolozsvári rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 715 ZS: 31,6 TZS: 10,0 FH: 26,1 SZH: 77,9 CK: 2,0 SÓ: 3,5</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Csikós szárnyas tokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:613 ZS: 22,3 TZS: 4,2 FH: 28,0 SZH: 71,5 CK: 3,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Gyros tál friss zöldségekkel Sült burgonya Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10</p> <p>EN:603 ZS: 28,9 TZS: 2,0 FH: 21,9 SZH: 61,2 CK: 10,7 SÓ: 1,1</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>Reszelt sajt Margarín Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:317 ZS: 14,5 TZS: 7,8 FH: 13,1 SZH: 33,4 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Gépsonka Margarín Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 9,6 TZS: 4,2 FH: 11,1 SZH: 29,9 CK: 0,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Magyaros vajkrém Graham kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 6,7 TZS: 0,3 FH: 7,2 SZH: 35,9 CK: 0,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Soproni felvágott Margarín Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:255 ZS: 13,6 TZS: 6,0 FH: 7,5 SZH: 25,1 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:173 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8 SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0</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>Hamburger Ásványvíz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:421 ZS: 10,5 TZS: 2,8 FH: 14,4 SZH: 65,3 CK: 15,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Borsos szárnyas ragu Bulgur Csalamádé (cukorral és édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 432 ZS: 15,2 TZS: 2,1 FH: 19,5 SZH: 49,1 CK: 1,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Májkrem Zsemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 230 ZS: 7,6 TZS: 0,2 FH: 7,7 SZH: 31,6 CK: 0,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Grillezett csirkecomb Kukorica saláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11</p> <p>EN:544 ZS: 23,0 TZS: 4,7 FH: 36,8 SZH: 45,1 CK: 4,5 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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	---	---	---	--	--	--

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

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Nánási rozskenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN:315
ZS: 9,6 TZS: 4,7 FH: 12,4
SZH: 43,6 CK: 10,8 SÓ: 1,2

Tej
Natúr túró
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 308
ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 18,2
SZH: 44,8 CK: 12,1 SÓ: 1,5

Tej
Gabonapehely

Allergének:
1,7,8,11

EN: 253
ZS: 4,6 TZS: 1,9 FH: 9,9
SZH: 41,0 CK: 12,1 SÓ: 0,3

Gyümölcs tea
Meleg szendvicskrém
Világos rozskenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,6,7,8,11

EN: 250
ZS: 5,1 TZS: 0,4 FH: 6,0
SZH: 43,4 CK: 9,4 SÓ: 1,0

Citromos tea
Hagymás tojásrántotta
Kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 298
ZS: 11,5 TZS: 2,7 FH: 9,8
SZH: 37,1 CK: 9,7 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Briós

Allergének:
1,3,7

EN:288
ZS: 6,4 TZS: 2,9 FH: 10,9
SZH: 47,1 CK: 23,2 SÓ: 0,5

Gyümölcs tea
Sertés párizsi
Margarin
Hosszú zsemle

Allergének:
1,6,7

EN: 308
ZS: 13,3 TZS: 3,7 FH: 8,2
SZH: 37,8 CK: 9,1 SÓ: 1,3

Citromos tea
Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa hasáb

Allergének:
1,3

EN: 310
ZS: 7,8 TZS: 1,9 FH: 14,8
SZH: 43,9 CK: 9,0 SÓ: 1,1

Kakaós tej
Margarin
Fitti császárszemle

Allergének:
1,7

EN:317
ZS: 11,2 TZS: 5,6 FH: 10,8
SZH: 42,5 CK: 19,3 SÓ: 0,7

Gyümölcs tea
Sertéshúspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:258
ZS: 4,9 TZS: 1,8 FH: 9,0
SZH: 44,3 CK: 9,1 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkoli leves
Panírozott hal rudacskák
Párolt rizs
Párolt zöldség

Allergének:
1,4,7,9

EN:600
ZS: 15,8 TZS: 5,6 FH: 24,8
SZH: 85,1 CK: 1,4 SÓ: 3,3

Daragaluska leves
Köleses húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9

EN: 642
ZS: 24,6 TZS: 3,8 FH: 21,5
SZH: 80,3 CK: 12,4 SÓ: 2,6

Fejtett bableves
Sajtos-tejfölös penne
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 654
ZS: 24,9 TZS: 9,6 FH: 24,9
SZH: 78,6 CK: 10,3 SÓ: 2,2

Tarhonyaleves
Bazsalikomos csirkecomb filé
szeletkék
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:730
ZS: 24,1 TZS: 2,1 FH: 52,1
SZH: 71,4 CK: 2,7 SÓ: 2,8

Rántott csirkemell filé
Snidlinges főtt burgonya
Majonézes tavaszi saláta*
100%-os gyümölcslé

Allergének:
1,3,7,10

EN:715
ZS: 24,8 TZS: 3,5 FH: 29,6
SZH: 86,9 CK: 21,7 SÓ: 1,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Lenmaggal sózott sajtkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Cékla

Allergének:
1,7,11

EN:225
ZS: 5,7 TZS: 1,8 FH: 6,9
SZH: 34,7 CK: 1,0 SÓ: 0,2

Sertés zsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1

EN: 262
ZS: 10,5 TZS: 3,7 FH: 6,7
SZH: 32,4 CK: 0,0 SÓ: 1,0

Kenőmájás
Zsemle

Allergének:
1,6,7

EN: 209
ZS: 6,0 TZS: 2,6 FH: 7,5
SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,2

Tavaszi felvágott
Búzakorpás diákrúd
Jégcsap retek

Allergének:
1,3,6,7,8

EN:204
ZS: 5,9 TZS: 0,8 FH: 7,9
SZH: 28,6 CK: 1,3 SÓ: 1,3

Sajtos pogácsa

Allergének:
1,7

EN:216
ZS: 11,0 TZS: 5,0 FH: 6,1
SZH: 28,9 CK: 1,7 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Húsos pizza zöldségekkel
Citromos tea

Allergének:
1,7,12

EN:363
ZS: 7,3 TZS: 3,5 FH: 22,6
SZH: 49,6 CK: 12,3 SÓ: 1,6

Szárnyas aprópecsenye
Kapos tejfölös tökfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 499
ZS: 20,4 TZS: 4,5 FH: 26,9
SZH: 52,6 CK: 3,3 SÓ: 2,0

Soproni felvágott
Margarin
Graham kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 312
ZS: 13,4 TZS: 5,9 FH: 10,5
SZH: 37,0 CK: 0,4 SÓ: 1,7

Bácskai rizses hús
Csemege uborka (cukorral és
édesítőszerrel)

Allergének:

EN:502
ZS: 16,5 TZS: 3,3 FH: 24,0
SZH: 61,4 CK: 1,6 SÓ: 3,2

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 tartalmazo 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük. 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

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Szezámaggal sózott natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,11

EN:362
ZS: 14,2 TZS: 5,5 FH: 13,3
SZH: 43,6 CK: 10,8 SÓ: 1,3

Citromos tea
Tojáskarika
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 318
ZS: 12,5 TZS: 4,8 FH: 11,6
SZH: 41,1 CK: 9,0 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Reszelt sajt
Margarin
Világos rozskenyér
Jégcsap retek

Allergének:
1,3,6,7,8,11

EN: 353
ZS: 14,7 TZS: 8,1 FH: 11,7
SZH: 42,0 CK: 9,4 SÓ: 1,7

Tej
Margarin
Búzakorpás diákrúd
Paradicsom

Allergének:
1,3,6,7,8

EN: 312
ZS: 11,6 TZS: 5,7 FH: 11,6
SZH: 39,0 CK: 11,9 SÓ: 1,0

Gyümölcsstea
Meleg szendvicskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 248
ZS: 5,0 TZS: 0,0 FH: 7,7
SZH: 43,0 CK: 9,1 SÓ: 1,0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:321
ZS: 13,5 TZS: 5,7 FH: 9,0
SZH: 39,0 CK: 9,2 SÓ: 1,6

Gyümölcsstea
Natúr túró
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN: 245
ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 10,5
SZH: 41,9 CK: 10,6 SÓ: 0,2

Karamellás tej
Fonott kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 279
ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,9
SZH: 44,1 CK: 20,1 SÓ: 0,5

Citromos tea
Főtt tojás
Margarin
Császárszemle
Sárgarépa

Allergének:
1,3,7

EN:321
ZS: 15,1 TZS: 5,6 FH: 12,0
SZH: 32,6 CK: 9,7 SÓ: 0,7

Tejeskávé
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN:249
ZS: 4,9 TZS: 2,1 FH: 11,3
SZH: 40,7 CK: 16,0 SÓ: 1,0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Széchenyi leves kolbásszal
Tejbedara
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:606
ZS: 10,7 TZS: 3,8 FH: 19,1
SZH:105,1 CK: 35,0 SÓ: 2,1

Húsleves kiskockával
Főtt szárnyas hús
Fahéjas almamártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,9

EN: 641
ZS: 9,7 TZS: 1,5 FH: 30,1
SZH:104,2 CK: 21,0 SÓ: 4,9

Tejfölös karalábéleves
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,3,7,9

EN: 747
ZS: 30,2 TZS: 9,9 FH: 38,4
SZH: 75,6 CK: 3,7 SÓ: 3,6

Köménymagleves
Pírtott kenyérkocka
Mexikói csirkemáj
Tört burgonya

Allergének:
1,9

EN:614
ZS: 14,2 TZS: 2,4 FH: 28,9
SZH: 89,3 CK: 0,9 SÓ: 3,2

Zöldbaleves
Rántott sajt
Sárgarépás rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN:700
ZS: 34,8 TZS: 1,7 FH: 27,7
SZH: 63,7 CK: 1,6 SÓ: 3,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém
Nánási rozskenyér
Lilahagymás savanyú káposzta

Allergének:
1,7,9

EN:211
ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 6,6
SZH: 35,6 CK: 1,5 SÓ: 1,7

Méz
Margarin
Graham kenyér

Allergének:
1,7

EN: 286
ZS: 7,6 TZS: 3,6 FH: 6,6
SZH: 47,3 CK: 12,1 SÓ: 1,1

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 222
ZS: 6,6 TZS: 0,0 FH: 6,7
SZH: 33,3 CK: 0,0 SÓ: 1,0

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsap retek

Allergének:
1,6,7

EN:328
ZS: 16,7 TZS: 6,7 FH: 10,5
SZH: 32,9 CK: 0,0 SÓ: 2,3

Túró desszert
Alma

Allergének:
7

EN:137
ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,4
SZH: 18,7 CK: 18,1 SÓ: 0,0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Panírozott dínó figurás vagdalt
Zöldséges köles
Tartármártás

Allergének:
1,3,6,7,9,10,11

EN:444
ZS: 16,7 TZS: 2,5 FH: 14,2
SZH: 56,9 CK: 1,0 SÓ: 1,7

Szárnyas húspogácsa
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 477
ZS: 16,8 TZS: 2,7 FH: 25,7
SZH: 50,0 CK: 11,5 SÓ: 2,0

Sertés húspástétom
Hosszú zsemle
Póréhagyma

Allergének:
1

EN: 214
ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 7,9
SZH: 31,4 CK: 0,0 SÓ: 1,2

Csirkepaprikás
Galuska

Allergének:
1,3,7

EN:459
ZS: 15,1 TZS: 3,3 FH: 23,6
SZH: 54,9 CK: 1,7 SÓ: 3,8

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. 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



NYÍREGYHÁZA

Általános iskola- diákotthon

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Citromos tea
Sajtkrém
Világos rozskenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,6,7,8,11

EN:255
ZS: 4,7 TZS: 3,1 FH: 7,0
SZH: 44,3 CK: 10,8 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Tojásrántotta
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN: 315
ZS: 10,3 TZS: 1,8 FH: 11,7
SZH: 42,6 CK: 9,1 SÓ: 1,1

Tej
Margarinos édes pogácsa

Allergének:
1,3,5,6,7,8,11,12

EN: 308
ZS: 13,0 TZS: 6,6 FH: 10,6
SZH: 37,1 CK: 14,4 SÓ: 0,5

Tej
Lenmaggal szórt natúr vajkrém
Fitti császárszemle

Allergének:
1,7

EN: 301
ZS: 11,9 TZS: 4,9 FH: 11,9
SZH: 36,0 CK: 11,5 SÓ: 0,7

Tej
Körített túró
Zsemle
Jégcsap retek

Allergének:
1,7

EN: 328
ZS: 10,4 TZS: 1,8 FH: 15,1
SZH: 42,3 CK: 10,7 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Rozsos kifli

Allergének:
1,3,6,7,8,11

EN:294
ZS: 6,8 TZS: 3,0 FH: 11,6
SZH: 45,7 CK: 19,9 SÓ: 0,7

Tej
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 308
ZS: 10,6 TZS: 5,1 FH: 12,7
SZH: 42,4 CK: 10,6 SÓ: 1,4

Citromos tea
Natúr túró
Hosszú zsemle
Sárgarépa karika

Allergének:
1,7

EN: 249
ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10,4
SZH: 41,6 CK: 10,6 SÓ: 0,9

Vaníliás tej
Korpás pogácsa

Allergének:
1,3,6,7,8,11,12

EN:334
ZS: 12,0 TZS: 6,0 FH: 11,4
SZH: 45,1 CK: 20,6 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Tojáskarika
Graham kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:286
ZS: 5,5 TZS: 1,5 FH: 12,3
SZH: 45,6 CK: 9,1 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldséges burgonyaleves
Pirított hagymás virsli karikák
Sárgaborsó főzelék
Savanyú káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,9

EN:681
ZS: 31,7 TZS: 6,0 FH: 25,9
SZH: 71,0 CK: 0,8 SÓ: 4,0

Pirított tésztaleves
Rakott brokkoli
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 611
ZS: 28,2 TZS: 8,3 FH: 24,3
SZH: 61,8 CK: 2,3 SÓ: 1,8

Szegedi gulyásleves
Darás metélt
Extra dzsem
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN: 737
ZS: 15,0 TZS: 2,5 FH: 26,7
SZH: 118,8 CK: 29,5 SÓ: 2,1

Vegyes gyümölcsleves
Csirkepörkölt
Bulgur
Céklasaláta (cukorral és
édesítőszerrel)

Allergének:
1,7

EN:644
ZS: 21,2 TZS: 1,9 FH: 24,6
SZH: 81,9 CK: 17,3 SÓ: 3,0

Szezámagos rántott halfilé
Burgonyapüré
Tavaszi saláta
Limonádé

Allergének:
1,3,4,7,11

EN:660
ZS: 26,9 TZS: 2,8 FH: 29,7
SZH: 71,0 CK: 13,8 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1,6,7

EN:213
ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 7,8
SZH: 30,3 CK: 0,1 SÓ: 1,2

Gépsonka
Margarin
Császárszemle
Jégcsap retek

Allergének:
1,7

EN: 233
ZS: 10,0 TZS: 4,4 FH: 10,7
SZH: 24,0 CK: 0,7 SÓ: 0,9

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 303
ZS: 13,2 TZS: 3,3 FH: 11,9
SZH: 33,4 CK: 0,0 SÓ: 1,6

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1,6,7

EN:298
ZS: 13,0 TZS: 3,3 FH: 10,2
SZH: 32,5 CK: 0,0 SÓ: 1,7

Kocka sajt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN:173
ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8
SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Csöben sült burgonya

Allergének:
1,7

EN:341
ZS: 13,5 TZS: 6,2 FH: 12,1
SZH: 40,9 CK: 2,3 SÓ: 1,2

Fűszeres csirkecomb filé
Franciasaláta
Kifli

Allergének:
1,3,7,10

EN: 430
ZS: 18,4 TZS: 4,3 FH: 21,9
SZH: 42,3 CK: 2,5 SÓ: 1,5

Főtt tojás
Margarin
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

EN: 317
ZS: 14,7 TZS: 5,4 FH: 12,7
SZH: 31,3 CK: 0,1 SÓ: 0,9

Majorannás szárnyas ragu
Párolt rizs
Csemege uborka (cukorral és
édesítőszerrel)

Allergének:
1

EN:458
ZS: 12,6 TZS: 1,9 FH: 26,2
SZH: 56,8 CK: 1,7 SÓ: 3,1

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 tartalmozó 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



NYÍREGYHÁZA

Általános iskola- diákotthon

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Citromos tea Meleg szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS: 5,0 TZS: 0,0 FH: 8,0 SZH: 42,9 CK: 9,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Petrezselymes vajkrém Graham kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,7 TZS: 5,7 FH: 14,3 SZH: 47,0 CK: 10,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 12,4 TZS: 4,8 FH: 11,3 SZH: 41,2 CK: 9,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Citromos tea Szezámaggal szórót natúr túró Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH: 39,4 CK: 10,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Világos rozsenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN: 430 ZS: 19,0 TZS: 5,3 FH: 19,5 SZH: 42,9 CK: 10,9 SÓ: 2,0</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 Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:329 ZS: 10,5 TZS: 5,1 FH: 11,1 SZH: 46,3 CK: 16,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 328 ZS: 13,2 TZS: 5,6 FH: 9,9 SZH: 42,2 CK: 9,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 356 ZS: 8,7 TZS: 4,2 FH: 13,2 SZH: 55,3 CK: 19,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Natúr vajkrém Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8</p> <p>EN:300 ZS: 10,5 TZS: 2,4 FH: 11,6 SZH: 38,1 CK: 11,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:366 ZS: 14,8 TZS: 5,2 FH: 14,5 SZH: 42,5 CK: 9,1 SÓ: 1,2</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>
---	--	---	---	---	--	--

EBÉD

<p>Reszelt tészta leves Sült kolbász karikák Kapor tejfölös tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,12</p> <p>EN:623 ZS: 28,4 TZS: 6,6 FH: 20,1 SZH: 70,5 CK: 3,8 SÓ: 3,6</p>	<p>Márgombóc leves Gránátos kocka Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 19,4 TZS: 2,7 FH: 23,8 SZH: 84,8 CK: 1,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Tavaszi rizses hús Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 603 ZS: 18,7 TZS: 3,9 FH: 27,3 SZH: 77,8 CK: 18,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Brassói aprópecsenye Pírtott burgonya Sárgarépás lillahagymás káposztasaláta 100%-os gyümölcsle</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN:663 ZS: 19,3 TZS: 3,5 FH: 23,9 SZH: 88,3 CK: 38,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Sóska leves Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:600 ZS: 19,2 TZS: 4,0 FH: 28,3 SZH: 74,8 CK: 16,0 SÓ: 1,7</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>
---	--	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Nánási rozsenyér Lillahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS: 4,4 TZS: 2,9 FH: 6,9 SZH: 35,5 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Körített túró Fitti császárszemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 7,7 TZS: 0,4 FH: 7,5 SZH: 25,2 CK: 0,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 14,5 TZS: 7,8 FH: 13,2 SZH: 33,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:271 ZS: 9,3 TZS: 3,7 FH: 15,2 SZH: 34,4 CK: 0,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Sós kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:231 ZS: 0,4 TZS: 0,0 FH: 6,7 SZH: 48,9 CK: 14,7 SÓ: 1,6</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>
---	--	---	--	---	--	--

VACSORA

<p>Füstölt tarjás kenyérlángos Gyümölcs tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:288 ZS: 5,3 TZS: 1,7 FH: 10,8 SZH: 47,7 CK: 11,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Fokhagymás csirkecomb filé Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 433 ZS: 21,7 TZS: 5,2 FH: 21,7 SZH: 32,9 CK: 4,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Májkrem Hosszú zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 230 ZS: 8,0 TZS: 0,4 FH: 7,9 SZH: 31,1 CK: 0,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Hentes tokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:426 ZS: 13,1 TZS: 1,8 FH: 18,9 SZH: 51,8 CK: 1,7 SÓ: 2,3</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. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás 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.

