

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2021.11.01.–2021.11.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<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>Tej Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 6,6 SZH: 45,3</p> <p>TZS: 3,9 CK: 12,6</p> <p>FH: 15,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 8,2 SZH: 40,7</p> <p>TZS: 3,3 CK: 9,7</p> <p>FH: 13,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 SZH: 49</p> <p>TZS: 3,5 CK: 23,4</p> <p>FH: 10 SÓ: 0,6</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás kocka Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 19,5 SZH: 93,9</p> <p>TZS: 4,4 CK: 30,9</p> <p>FH: 23,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Kukorica krémleves Színes levesgyöngy Francia rakott burgonya Almalkompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 731 ZS: 22 SZH: 92</p> <p>TZS: 6,7 CK: 19,2</p> <p>FH: 26,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 695 ZS: 32,7 SZH: 71,8</p> <p>TZS: 11 CK: 18</p> <p>FH: 26 SÓ: 0,4</p>	<p>Paradicsomleves Halfilé párizsian Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 757 ZS: 25,2 SZH: 99,7</p> <p>TZS: 4,4 CK: 20,7</p> <p>FH: 30,3 SÓ: 2,9</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 304 ZS: 15,6 SZH: 33,1</p> <p>TZS: 4,2 CK: 0,4</p> <p>FH: 4,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 206 ZS: 4,5 SZH: 32,2</p> <p>TZS: 1,2 CK: 0,6</p> <p>FH: 9,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Szezámagos sajtkrém Császárszemele Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,11</p> <p>EN: 309 ZS: 11,5 SZH: 37,7</p> <p>TZS: 4 CK: 2,5</p> <p>FH: 12,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 SZH: 44</p> <p>TZS: 2,5 CK: 16,1</p> <p>FH: 7,5 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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2021.11.08.–2021.11.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Mini kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:358 ZS: 7,5 TZS: 4,1 FH: 11,9 SZH:57,5 CK:26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 316 ZS: 8,5 TZS: 3,8 FH: 15,3 SZH:39,3 CK: 10,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Vaníliás tej Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 354 ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH:13,8 SZH:53,5 CK: 21,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK: 19,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 320 ZS: 8,2 TZS: 3,8 FH: 13,8 SZH: 40,4 CK: 10 SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Csontleves Sertés pörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:660 ZS: 28,8 TZS: 6,7 FH: 25,9 SZH:71,5 CK:14 SÓ: 3,7</p>	<p>Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 744 ZS: 26,3 TZS: 7,2 FH: 21,3 SZH:103,9 CK: 39,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Lencseleves Túrós csusza Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 639 ZS: 17,6 TZS: 8,3 FH:28,8 SZH:85,1 CK: 22,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 583 ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 16,3 SZH:89,3 CK: 27,9 SÓ: 3,5</p>	<p>Sütőtök krémleves Pirított magvak Roston sült csirkemell Sajtmártás Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 725 ZS: 27,6 TZS: 6,6 FH: 39 SZH: 77,4 CK: 9,7 SÓ: 1,2</p>		
UZSONNA	<p>Trappista sajszelet Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 189 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 5,2 SZH:31,6 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH:8,1 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 247 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Mese fit Detki keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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 alsó tagozat

2021.11.15.–2021.11.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:348
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8

Tej
Körözött
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1,7,12

EN: 325
ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 16,8
SZH:44,1 CK: 9,8 SÓ: 1,3

Tej
Főtt tojás
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

EN: 302
ZS: 6,2 TZS: 2,7 FH:13,3
SZH:41,2 CK: 9,7 SÓ: 1,1

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Teavaj
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 363
ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,3
SZH:53,7 CK: 22,4 SÓ: 1,2

Tej
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Réphasáb

Allergének:
1,7

EN: 316
ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 14,1
SZH: 43,1 CK: 10,5 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkoli leves
Tarhonyás sertés húsból
Házi csalamádé
Körte

Allergének:
1,3

EN:651
ZS: 22 TZS: 5,4 FH: 25,2
SZH:86,4 CK:28,4 SÓ: 1,7

Daragaluska leves
Csirke fasírt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Múzli szelet

Allergének:
1,3,5,6,7,9,12

EN: 662
ZS: 20,8 TZS: 4,9 FH: 26,8
SZH:86,7 CK: 18,4 SÓ: 3,7

Kassai burgonyaleves
Mákos guba
Meggy öntet
Alma

Allergének:
1,7,12

EN: 725
ZS: 28,1 TZS: 9,1 FH:19,1
SZH:92,8 CK: 46,8 SÓ: 1,5

Tojásleves
Zöldborsós csirke ragu
Párolt rizs
Gyümölcskompót

Allergének:
1,3,12

EN: 637
ZS: 24,9 TZS: 3,6 FH: 26,3
SZH:74,9 CK: 3,8 SÓ: 1,2

Almás szilvakerémes
Rántott halfilé
Burgonyapüré
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 628
ZS: 8,6 TZS: 3,2 FH: 25,8
SZH: 106,8 CK: 31,5 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,6,10

EN:250
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5
SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4

Soproni felvágott
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,6

EN: 230
ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,2
SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Edami sajt
Margarin
Hosszú zsemle

Allergének:
1,6,7

EN: 275
ZS: 9,7 TZS: 5,8 FH:13,1
SZH:34,3 CK: 0 SÓ: 1,3

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN: 185
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7
SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7

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. Glutént tartalmazó 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezéstétet 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2021.11.22.–2021.11.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tej Szezámmagos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Zsemle	Tejeskávé Sajtos stangli	Vaníliás tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 438 ZS: 15,3 SZH:48,3 TZS: 4 CK: 10,4 FH: 18,4 SÓ: 1,2	EN: 248 ZS: 3,6 SZH:41,3 TZS: 2,1 CK: 10,8 FH:9,7 SÓ: 0,7	EN: 452 ZS: 6,9 SZH:78,5 TZS: 4,2 CK: 22,4 FH: 15,6 SÓ: 1,3	EN: 367 ZS: 9,8 SZH: 53,8 TZS: 5,6 CK: 21,2 FH: 11,3 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Édes-savanyú csirkecskok Párolt rizs	Fejtett bableves Sajt sajtos tejfölös tésztahoz Tejföl Spagetti Mandarin	Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Csontleves Stefánia vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:588 ZS: 14,1 SZH:90,3 TZS: 3 CK:17,5 FH: 23,7 SÓ: 1,5	EN: 637 ZS: 24,4 SZH:74,3 TZS: 10,4 CK: 14,4 FH: 23,9 SÓ: 1,8	EN: 778 ZS: 27,3 SZH:97,4 TZS: 8,4 CK: 23,5 FH:27 SÓ: 1,9	EN: 572 ZS: 26 SZH:61,1 TZS: 8,8 CK: 11,6 FH: 21,6 SÓ: 2,5	EN: 676 ZS: 21,2 SZH: 72,3 TZS: 5,7 CK: 10,9 FH: 44,4 SÓ: 4,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:304 ZS: 15,7 SZH:32,5 TZS: 4,2 CK:0,4 FH: 5,2 SÓ: 0,8	EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,3 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 8,2 SÓ: 1,4	EN: 274 ZS: 10,3 SZH:32,3 TZS: 5,7 CK: 0,5 FH:11,6 SÓ: 1,7	EN: 249 ZS: 7 SZH:34 TZS: 1,9 CK: 0,5 FH: 8,4 SÓ: 1,8	EN: 233 ZS: 9,2 SZH: 28,4 TZS: 5,6 CK: 2,6 FH: 8,2 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	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. Glutént 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.



