

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH:8,1 SZH:39,5 CK: 8 SÓ: 1</p>	<p>Vaníliás tej Túrós táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 549 ZS: 18 TZS: 9,1 FH: 12,9 SZH:66 CK: 35,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Korpás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 301 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 10,4 SZH: 34,7 CK: 10,3 SÓ: 1,4</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>Köménymaglevés Pirított zsemlekokca Borsos sertéstokány Rizibizi Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:656 ZS: 26,7 TZS: 7 FH: 22,5 SZH:79 CK:11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Francia rakott burgonya Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 341 ZS: 10,7 TZS: 3,1 FH: 11,2 SZH:42,8 CK: 6,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér Tejbedara Kakaós szórát Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 743 ZS: 17,2 TZS: 6,5 FH:26,7 SZH:111,5 CK: 52,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Csontleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 667 ZS: 20,5 TZS: 5,4 FH: 26,1 SZH:84,3 CK: 12 SÓ: 3,2</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 620 ZS: 13,6 TZS: 2,5 FH: 25,1 SZH: 98,6 CK: 43,2 SÓ: 2,2</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa savanyú káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:285 ZS: 12,6 TZS: 5,9 FH: 6,4 SZH:34,5 CK:2,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 207 ZS: 7,3 TZS: 1,1 FH: 8,3 SZH:28,2 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,8 SZH:32,7 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5</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 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. Csillagfűt; 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.



Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 03. 07.–2022. 03. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Teavaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:433 ZS:18,5 TZS:10,5 FH:11,2 SZH:52,6 CK:27,7 SÓ:0,8</p>	<p>Tej Magvas rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,11</p> <p>EN: 257 ZS: 5,3 TZS: 2,4 FH: 11,8 SZH:36,7 CK: 9,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Edami sajt Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 286 ZS: 11,2 TZS: 5,9 FH:12,3 SZH:34,2 CK: 7,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Banános túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 255 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,2 SZH:44,9 CK: 13,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 309 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 15,1 SZH: 42 CK: 9,8 SÓ: 1,9</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>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:769 ZS: 29,9 TZS: 9,6 FH: 29,7 SZH:87,5 CK:15,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldborsóleves Sertés brassói aprópecsenye Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 651 ZS: 26,9 TZS: 8 FH: 23,2 SZH:72,3 CK: 9,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 670 ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH:21,9 SZH:90,2 CK: 30,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sós-kamartás Főtt burgonya Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 588 ZS: 15,8 TZS: 5,7 FH: 22,4 SZH:83,3 CK: 22,9 SÓ: 1</p>	<p>Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 851 ZS: 34,4 TZS: 8,5 FH: 29,1 SZH: 101,2 CK: 8,7 SÓ: 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>
UZSONNA	<p>Lenmagos sajtkrém Búzakorpás diákrúd Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 8,6 SZH:29,5 CK:2,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 240 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 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>

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. Csillagfűrt; 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 03. 14.–2022. 03. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé Fatörzs kifli		Tej Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 310	EN: 300	EN: 248	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 6,5	ZS: 6,6	ZS: 5,3	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 3,5	TZS: 3,8	TZS: 2,1	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:10	FH: 13,3	FH: 7,8	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 23,4	CK: 10,4	CK: 8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 1,5	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:49	SZH:41,8	SZH: 38,3	SZH:	SZH:

EBÉD

Pihenőnap	Ünnepnap	Tejfőles zöldbaleves Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet	Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Pesztaos zöldsgleves Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 785	EN: 833	EN: 606	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 24,9	ZS: 30,2	ZS: 20,6	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 6,2	TZS: 8,2	TZS: 5,3	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:30,9	FH: 36,6	FH: 36,2	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 16,7	CK: 17,1	CK: 2,3	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 4,8	SÓ: 3,3	SÓ: 1,8	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:100,1	SZH:97,9	SZH: 67,7	SZH:	SZH:

UZSONNA

		Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 239	EN: 255	EN: 269	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 7,9	ZS: 9,7	ZS: 8,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 2,6	TZS: 3,4	TZS: 4,1	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH:8	FH: 8,4	FH: 4,4	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 0,5	CK: 1,7	CK: 20,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,7	SÓ: 1,4	SÓ: 0,2	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH:32,7	SZH:30,8	SZH: 41	SZH:	SZH:

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. 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.



ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022. 03. 21.–2022. 03. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:51,7 CK:22,5 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 13,9 SZH:41,5 CK: 10,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 6,7 TZS: 3,9 FH: 16,4 SZH:42,1 CK: 10,1 SÓ: 1</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 269 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 8,6 SZH: 39,1 CK: 7,6 SÓ:1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:673 ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 23,8 SZH:102,1 CK:22,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 646 ZS: 27,1 TZS: 8,5 FH: 23 SZH:74,6 CK: 14,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 735 ZS: 37,7 TZS: 11,2 FH:25,7 SZH:66,4 CK: 15,1 SÓ: 4,6</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 812 ZS: 27,2 TZS: 3,7 FH: 29,3 SZH:106,9 CK: 23,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Mentás zöldborsó krémleves Leves gyöngy Sertéssült Párolt rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 704 ZS: 26,3 TZS: 6,5 FH: 30,9 SZH: 84,6 CK: 9,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyros tál Narancslé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 552 ZS: 20,9 TZS: 2,9 FH: 24,9 SZH: 59 CK: 1,1 SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,9 SZH:31 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH:7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,8 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1</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 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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

2022. 03. 28.–2022. 04. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:293 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH:49,2 CK:21,5 SÓ: 1</p>	<p>Tea Citromos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,1 SZH:43 CK: 11,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 1,9 FH:7,7 SZH:37,4 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 309 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 15,1 SZH: 42 CK: 9,8 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Magyaros burgonyaleves Csikós sertéstokány Copfocska tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:643 ZS: 25,2 TZS: 7,5 FH: 23,9 SZH:76 CK:13,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposztasaláta Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,12</p> <p>EN: 704 ZS: 18 TZS: 4 FH: 24,2 SZH:110,3 CK: 35,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Csirke raguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 854 ZS: 16,6 TZS: 2,9 FH:30,6 SZH:117,4 CK: 30,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldségleves Nátúr sertés szelet Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 713 ZS: 25 TZS: 7,8 FH: 36,7 SZH:79,7 CK: 2,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott sajt Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 994 ZS: 42,3 TZS: 15,2 FH: 29,1 SZH: 122,1 CK: 29,1 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN:220 ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 5,5 SZH:32,3 CK:1 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 270 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 11,7 SZH:28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 246 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH:8,6 SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Hosszú zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 224 ZS: 5,8 TZS: 1,1 FH: 9,1 SZH:35,4 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Burgonyás pogácsa Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 5 SZH: 37,6 CK: 14,4 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étkezéstet 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.