

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Foszlós kalács	Tej Korpás pogácsa	Tea Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle	Tea Banános túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,8	EN: 301 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 10,4 SZH:34,7 CK: 10,3 SÓ: 1,4	EN: 265 ZS: 11,1 TZS: 5,9 FH:5,6 SZH:35,1 CK: 8,7 SÓ: 1	EN: 255 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,2 SZH:44,9 CK: 13,7 SÓ: 0,9	EN: 234 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves Sertésbrassói Házi vegyes saláta	Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma	Májgaluska leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:717 ZS: 29,9 TZS: 9,6 FH: 28,7 SZH:76,2 CK:4,5 SÓ: 2,1	EN: 651 ZS: 26,9 TZS: 8 FH: 23,2 SZH:72,3 CK: 9,6 SÓ: 2,2	EN: 670 ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH:21,9 SZH:90,2 CK: 30,4 SÓ: 0,3	EN: 489 ZS: 10,2 TZS: 2,9 FH: 20,8 SZH:69,7 CK: 13,7 SÓ: 0,8	EN: 851 ZS: 34,4 TZS: 8,5 FH: 29,1 SZH: 101,2 CK: 8,7 SÓ: 3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Lenmagos sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,4 SZH:32 CK:1,5 SÓ: 0,9	EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4	EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:7,9 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 240 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4	EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	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 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 ételként 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

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér		Tejeskávé Fatörzs kifli		Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér		Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér					
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7		<u>Allergének:</u> 1,7,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 318		EN: 310		EN: 228		EN: 248		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS: 10,4	TZS: 3,1	ZS: 6,5	TZS: 3,5	ZS: 3,6	TZS: 2	ZS: 5,3	TZS: 2,1	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:
SZH:	CK:	SZH:42,6	CK: 9,6	SZH:49	CK: 23,4	SZH:39,7	CK: 8,4	SZH: 38,3	CK: 8	SZH:	CK:	SZH:	CK:

EBÉD

		Meggyleves Sertéspörkölt Orsó tészta Csemegeuborka		Magyaros zöldbaleves Francia rakott burgonya Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér		Csontleves Szezámmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma		Paradicsomleves Sajtkrémes szelet Rizibizi					
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:0		EN: 664		EN: 539		EN: 833		EN: 696		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS: 22,5	TZS: 5,6	ZS: 16,5	TZS: 5,2	ZS: 30,2	TZS: 8,2	ZS: 21,3	TZS: 5,4	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:
SZH:	CK:	SZH:90,8	CK: 34,8	SZH:71,5	CK: 7,8	SZH:97,9	CK: 17,1	SZH: 88,7	CK: 20,9	SZH:	CK:	SZH:	CK:

UZSONNA

		Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek		Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka		Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél		Mese fit Detki keksz Alma					
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7		<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: 225		EN: 239		EN: 255		EN: 273		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS: 9,5	TZS: 5,6	ZS: 7,9	TZS: 2,6	ZS: 9,7	TZS: 3,4	ZS: 8,9	TZS: 4,1	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:	FK:
SZH:	CK:	SZH:28,1	CK: 1,3	SZH:32,7	CK: 0,5	SZH:30,8	CK: 1,7	SZH: 42,4	CK: 22,3	SZH:	CK:	SZH:	CK:

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.



ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 245 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2	Karamellás tej Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 277 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:10,1 SZH:46,7 CK: 21,3 SÓ: 0,8	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:621 ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 22,8 SZH:90,8 CK:11,5 SÓ: 1,9	Tojásleves Paprikásburgonya virslivel Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12 EN: 477 ZS: 26,9 TZS: 9,7 FH: 14,6 SZH:36,4 CK: 3,5 SÓ: 2,6	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 665 ZS: 24,4 TZS: 8,3 FH:25,3 SZH:85 CK: 41,2 SÓ: 1,8	Nyári szünet <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Nyári szünet <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Császárszemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:259 ZS: 11,5 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH:30,4 CK:1,6 SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 212 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH:10 SZH:31,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> 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. 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 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

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Nyári szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári 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:

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

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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

Nyári szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári 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:

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 munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.