

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.05.30.–2022.06.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,8</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>Tea Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 265 ZS: 11,1 TZS: 5,9 FH:5,6 SZH:35,1 CK: 8,7 SÓ: 1</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>Gyümölcstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 234 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:717 ZS: 29,9 TZS: 9,6 FH: 28,7 SZH:76,2 CK:4,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldborsóleves Sertésbrassói Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 761 ZS: 31,8 TZS: 9,6 FH: 27,1 SZH:83,6 CK: 10,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 758 ZS: 24,7 TZS: 7,1 FH:24,3 SZH:105,1 CK: 32 SÓ: 0,3</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 509 ZS: 10,2 TZS: 2,9 FH: 21,4 SZH:73,5 CK: 13,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 944 ZS: 38,4 TZS: 9,4 FH: 32,4 SZH: 111,6 CK: 9,2 SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Lenmagos sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:211 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,4 SZH:32 CK:1,5 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</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:7,9 SZH:30,7 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: 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. 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 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 felső tagozat

2022.06.06.–2022.06.12.

	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>Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 318 ZS: 10,4 SZH: 42,6</p> <p>TZS: 3,1 CK: 9,6 SÓ: 2,5</p> <p>FH: 10,7 SÓ: 2,5</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 SÓ: 0,6</p> <p>FH: 10</p>	<p>Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 228 ZS: 3,6 SZH: 39,7</p> <p>TZS: 2 CK: 8,4 SÓ: 1,2</p> <p>FH: 7,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3 SZH: 38,3</p> <p>TZS: 2,1 CK: 8 SÓ: 1</p> <p>FH: 7,8</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>Ünnepnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Meggyleves Sertéspörkölt Orsó tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 720 ZS: 26,3 SZH: 93,3</p> <p>TZS: 6,7 CK: 35,4 SÓ: 1,5</p> <p>FH: 26,3</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Francia rakott burgonya Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 574 ZS: 18 SZH: 75,5</p> <p>TZS: 5,5 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p> <p>FH: 15,7</p>	<p>Csontleves Szezámmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 833 ZS: 30,2 SZH: 97,9</p> <p>TZS: 8,2 CK: 17,1 SÓ: 3,3</p> <p>FH: 36,6</p>	<p>Paradicsomleves Sajtkrémes szelet Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 758 ZS: 23,1 SZH: 95,9</p> <p>TZS: 6 CK: 21,1 SÓ: 2</p> <p>FH: 40,6</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>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 225 ZS: 9,5 SZH: 28,1</p> <p>TZS: 5,6 CK: 1,3 SÓ: 1,1</p> <p>FH: 5,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 SZH: 32,7</p> <p>TZS: 2,6 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p> <p>FH: 8</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 9,7 SZH: 30,8</p> <p>TZS: 3,4 CK: 1,7 SÓ: 1,4</p> <p>FH: 8,4</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 273 ZS: 8,9 SZH: 42,4</p> <p>TZS: 4,1 CK: 22,3 SÓ: 0,2</p> <p>FH: 4,3</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. 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola felső tagozat

2022.06.13.–2022.06.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Karamellás tej Kifli				
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4	EN: 245 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2	EN: 277 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:10,1 SZH:46,7 CK: 21,3 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Paprikásburgonya virslivel Csemegeuborka	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt Alma	Nyári szünet	Nyári szünet		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:621 ZS: 16,3 TZS: 3,8 FH: 22,8 SZH:90,8 CK:11,5 SÓ: 1,9	EN: 553 ZS: 30,9 TZS: 11,5 FH: 16,9 SZH:42,5 CK: 4,1 SÓ: 3,1	EN: 749 ZS: 28,9 TZS: 10 FH:29,8 SZH:91,2 CK: 42,1 SÓ: 2	EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Császárszemle Kigyóborka	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek				
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:259 ZS: 11,5 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH:30,4 CK:1,6 SÓ: 1,1	EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 212 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH:10 SZH:31,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 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 étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola felső 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. 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. 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 csillagjal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános iskola felső 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. 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 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 csillagjal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

