

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2023.02.06.–2023.02.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:289 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 10,5 SZH:48,3 CK:22,3 SÓ: 0,8	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vajkrém Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8 SZH:38,6 CK: 9 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,8 SZH:44,6 CK: 13,3 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH: 39,4 CK: 8,6 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:490 ZS: 19,7 TZS: 6,4 FH: 17,4 SZH:55,3 CK:2,6 SÓ: 2,1	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 643 ZS: 29,7 TZS: 9,5 FH: 26 SZH:62,5 CK: 11,5 SÓ: 1,9	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Szamóca extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 638 ZS: 22,3 TZS: 6,2 FH:21,8 SZH:84,3 CK: 19,3 SÓ: 0,4	Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 330 ZS: 8,5 TZS: 2,8 FH: 10,8 SZH:45,3 CK: 13,9 SÓ: 0,7	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 816 ZS: 28,9 TZS: 7,8 FH: 25,5 SZH: 108,6 CK: 8,7 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:33,5 CK:1,3 SÓ: 1,3	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:7,9 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4	Túró desszert Mandarin <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 127 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0	<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. Glutén 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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

2023.02.13.–2023.02.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9	Tejeskávé Búzakorpás diákrúd <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 289 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH:10,4 SZH:47,7 CK: 20,6 SÓ: 1	Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 4,7 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:40,3 CK: 8,7 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 262 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:548 ZS: 19,7 TZS: 5 FH: 17,2 SZH:74,7 CK:24,2 SÓ: 1,7	Kakukkfűves hagymakrémleves Pirított kenyérkocka Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 634 ZS: 26,4 TZS: 9,3 FH: 28,1 SZH:69,9 CK: 8,8 SÓ: 1,1	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 630 ZS: 23,5 TZS: 6,8 FH:22,6 SZH:74 CK: 9,5 SÓ: 0,8	Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 779 ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 35,7 SZH:86,4 CK: 5,9 SÓ: 3,3	Zöldségleves Borsos sertéstokány Párolt rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 589 ZS: 24,5 TZS: 6,7 FH: 19,3 SZH: 71,7 CK: 10,5 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 154 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Olasz felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Nápolyi Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 SÓ: 0	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 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

2023.02.20.–2023.02.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8 SZH:41,3 CK: 8,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,1 SZH:46,8 CK: 21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 251 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:38,3 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 694 ZS: 39,9 TZS: 13,5 FH:24,3 SZH:51,1 CK: 5,6 SÓ: 4,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 690 ZS: 15,1 TZS: 1,9 FH: 33,8 SZH:100 CK: 19,4 SÓ: 2</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,3 SZH: 74,6 CK: 2,4 SÓ: 0,4</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka</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>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>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 154 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

2023.02.27.–2023.03.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sajtos stangli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:406 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:67,2 CK:12,3 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:40 CK: 9,4 SÓ: 1	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 209 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH:4,6 SZH:38,7 CK: 8,4 SÓ: 0,9	Kakaós tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 8,6 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfőlés burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:711 ZS: 31,9 TZS: 8,9 FH: 20,9 SZH:79,2 CK:17,1 SÓ: 2,5	Köménymagleves Pirított zsemlekokca Reszelt csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1 EN: 609 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 22,8 SZH:79 CK: 12 SÓ: 0,7	Sertésraguleves Dejós morzsás nudli Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 783 ZS: 21,4 TZS: 4,3 FH:24,7 SZH:96,8 CK: 15 SÓ: 1,8	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 563 ZS: 15,9 TZS: 4,5 FH: 29,6 SZH:73,7 CK: 7,4 SÓ: 1,9	Fahéjas almaleves Eszterházy sertésragu Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 598 ZS: 22,4 TZS: 6,8 FH: 18,2 SZH: 76,8 CK: 24,1 SÓ: 0,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:231 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	<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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.