

ÉTLAP

NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.04.06.–2020.04.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:367 ZS: 11,9 TZS: 5,8 FH: 11,2 SZH: 52,5 CK: 22,9 SÓ: 1,0	Citromos tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Hónapos retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 294 ZS: 6,5 TZS: 0,0 FH: 6,8 SZH: 51,4 CK: 14,0 SÓ: 0,5	Gyümölcs tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 417 ZS: 16,4 TZS: 6,1 FH: 15,4 SZH: 53,2 CK: 14,0 SÓ: 1,5				
EBÉD	Tejfölös zöldséges bableves Teljes kiőrlésű kenyér Diós nudli <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9 EN:782 ZS: 17,6 TZS: 4,2 FH: 21,9 SZH:108,9 CK: 12,1 SÓ: 2,9	Daragaluska leves Céklasaláta (cukorral és édesítőszerrel) Szerpenyős burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN: 705 ZS: 23,6 TZS: 5,1 FH: 21,1 SZH:99,3 CK: 6,6 SÓ: 4,8	Rántott halfilé Rizi bizi Tartármártás Ásványvíz Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10 EN: 836 ZS: 41,3 TZS: 9,2 FH: 32,2 SZH: 80,1 CK: 10,4 SÓ: 1,9	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u>	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u>		
UZSONNA	Kenőmájas Graham kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:305 ZS: 10,4 TZS: 4,5 FH: 13,0 SZH: 38,6 CK: 0,0 SÓ: 2,0	Gépsonka Margarin Világos rozskenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11 EN: 322 ZS: 11,5 TZS: 5,1 FH: 13,3 SZH: 39,3 CK: 0,3 SÓ: 1,6	Mini jam Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1 EN: 191 ZS: 1,3 TZS: 0,5 FH: 4,3 SZH: 39,9 CK: 13,6 SÓ: 0,8				

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 étel 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

HUNGAST
Kérlek még!

NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.04.13.–2020.04.19.

	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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tea Körített túró Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 288 ZS: 6,7 SZH: 49,5</p> <p>TZS: 0,4 CK: 25,8</p> <p>FH: 6,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Reszelt sajt Margarin Hosszú zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 504 ZS: 21,1 SZH: 55,1</p> <p>TZS: 11,5 CK: 10,6</p> <p>FH: 22,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 446 ZS: 16,2 SZH: 57,4</p> <p>TZS: 5,8 CK: 14,0</p> <p>FH: 16,2 SÓ: 1,6</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Hamisgulyás leves Sajtos-tejfölös penne Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 729 ZS: 28,2 SZH: 89,8</p> <p>TZS: 9,6 CK: 12,9</p> <p>FH: 25,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Paradicsomleves Mexikói csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 765 ZS: 23,2 SZH: 104,8</p> <p>TZS: 3,5 CK: 10,3</p> <p>FH: 29,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Parasztos csirkecomb filé Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta 100%-os gyümölcslé</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10</p> <p>EN: 712 ZS: 25,1 SZH: 84,5</p> <p>TZS: 3,8 CK: 27,2</p> <p>FH: 27,9 SÓ: 2,4</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 331 ZS: 12,7 SZH: 43,0</p> <p>TZS: 5,3 CK: 0,0</p> <p>FH: 10,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 286 ZS: 8,7 SZH: 43,2</p> <p>TZS: 3,9 CK: 0,2</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 257 ZS: 5,3 SZH: 41,6</p> <p>TZS: 2,3 CK: 1,2</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 0,8</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>

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 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.



NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.04.20.–2020.04.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Magyaros vajkrém Fitti császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:273 ZS: 9,8 TZS: 2,0 FH: 10,7 SZH: 34,1 CK: 11,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Citromos tea Trappista sajt Margarin Nánási rozsenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 432 ZS: 17,5 TZS: 4,2 FH: 14,3 SZH: 52,1 CK: 14,0 SÓ: 1,9</p>	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 369 ZS: 8,5 TZS: 4,5 FH: 13,2 SZH: 57,7 CK: 22,0 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Szezám-maggal szórt túró Hosszú zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 344 ZS: 5,6 TZS: 2,3 FH: 13,0 SZH: 59,4 CK: 15,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Tejeskávé Korpás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 331 ZS: 12,4 TZS: 6,0 FH: 11,6 SZH: 44,3 CK: 19,0 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>Citromos kerti leves Panírozott hal rudacsokák Bulgur Tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4</p> <p>EN:710 ZS: 17,4 TZS: 1,6 FH: 25,7 SZH:104,4 CK: 4,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Lebbencsleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 707 ZS: 30,5 TZS: 8,5 FH: 25,8 SZH: 78,5 CK: 1,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves eperlevéllel Csirkepaprikás Copfocskás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 783 ZS: 24,9 TZS: 4,2 FH: 38,4 SZH: 97,0 CK: 13,0 SÓ: 3,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Vagdalt szárnyas hús-pogácsa Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 787 ZS: 28,0 TZS: 3,7 FH: 44,2 SZH: 85,1 CK: 2,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Rántott csirkemell filé Vajas burgonya Fejes saláta Limonádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 796 ZS: 33,4 TZS: 4,1 FH: 34,7 SZH: 84,7 CK: 10,1 SÓ: 2,8</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:330 ZS: 10,4 TZS: 4,2 FH: 14,0 SZH: 44,0 CK: 0,0 SÓ: 2,3</p>	<p>Tojáskarika Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 334 ZS: 16,2 TZS: 6,0 FH: 13,1 SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 348 ZS: 11,3 TZS: 4,5 FH: 19,8 SZH: 45,2 CK: 0,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Graham kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 231 ZS: 4,3 TZS: 2,6 FH: 8,4 SZH: 39,6 CK: 1,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 1,3 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH: 34,3 CK: 10,5 SÓ: 0,8</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 keresztzennyezéssel 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 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.

NYÍREGYHÁZA

Általános iskolai- felső tagozat

2020.04.27.–2020.05.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:395 ZS: 12,1 TZS: 5,8 FH: 13,7 SZH: 59,9 CK: 22,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Citromos tea Körített túró Császárszemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 6,8 TZS: 0,4 FH: 7,4 SZH: 39,2 CK: 14,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Vaníliás tej Magvas rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 294 ZS: 9,0 TZS: 2,6 FH: 11,2 SZH: 41,8 CK: 19,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 450 ZS: 16,3 TZS: 5,8 FH: 16,5 SZH: 57,9 CK: 14,0 SÓ: 1,6</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Brokkoli leves Lecsós virsli Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9</p> <p>EN:722 ZS: 38,4 TZS: 11,9 FH: 18,9 SZH: 72,9 CK: 1,4 SÓ: 3,5</p>	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Fűszeres csirke csíkok Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 755 ZS: 29,8 TZS: 3,1 FH: 40,5 SZH: 78,3 CK: 5,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldségleves galuskával Rakott burgonya Fejes saláta retekkel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 720 ZS: 38,3 TZS: 14,6 FH: 25,0 SZH: 65,1 CK: 6,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Darás metélt Lencseleves füstölt hússal Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 807 ZS: 19,7 TZS: 5,3 FH: 31,0 SZH: 120,5 CK: 24,0 SÓ: 2,9</p>	<p>ÜNNEPNAP</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:371 ZS: 17,4 TZS: 9,3 FH: 14,8 SZH: 38,5 CK: 0,0 SÓ: 0,8</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 329 ZS: 15,8 TZS: 7,0 FH: 11,1 SZH: 38,3 CK: 0,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Sertés zsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 350 ZS: 15,6 TZS: 5,5 FH: 8,2 SZH: 42,9 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 257 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 8,6 SZH: 41,6 CK: 1,2 SÓ: 0,8</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>	<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.