

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola - felsős

2020.08.31.–2020.09.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Citromos tea Tojáskrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:215 ZS: 6,0 TZS: 0,7 FH: 6,8 SZH: 33,1 CK: 8,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Vaníliás tej Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 304 ZS: 5,0 TZS: 3,0 FH: 11,8 SZH: 49,4 CK: 23,4 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 347 ZS: 13,7 TZS: 6,8 FH: 8,0 SZH: 44,9 CK: 7,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 276 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 9,9 SZH: 44,2 CK: 25,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 10,7 SZH: 44,8 CK: 8,0 SÓ: 1,5</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>
---	--	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Szárnyasragu leves Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:581 ZS: 13,2 TZS: 4,2 FH: 26,6 SZH: 85,2 CK: 40,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Rostoslé 100 % Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 765 ZS: 30,3 TZS: 12,9 FH: 32,1 SZH: 85,4 CK: 8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zsurmóka leves Csirkemáj-rizottó Uborka saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 637 ZS: 20,9 TZS: 7,5 FH: 35,2 SZH: 75,4 CK: 5,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldbableves Rakott burgonya füstölt kolbás Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 546 ZS: 28,7 TZS: 10,0 FH: 22,0 SZH: 52,2 CK: 4,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldség krémleves leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs (előgőzölt) Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 799 ZS: 23,9 TZS: 5,1 FH: 38,5 SZH: 104,5 CK: 7,1 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>
---	--	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:309 ZS: 11,6 TZS: 6,4 FH: 10,4 SZH: 38,0 CK: 1,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Füstölt pulyka párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 281 ZS: 9,6 TZS: 3,1 FH: 9,3 SZH: 37,6 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 15,7 TZS: 8,6 FH: 15,9 SZH: 33,2 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 11,7 SZH: 37,2 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 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 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 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 - felsős

2020.09.07.–2020.09.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:372 ZS: 10,7 TZS: 5,9 FH: 14,8 SZH: 54,2 CK: 17,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Citromos tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 1,2 TZS: 0,7 FH: 9,2 SZH: 42,4 CK: 8,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Citromos tea Füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 2,5 FH: 7,0 SZH: 32,7 CK: 8,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 409 ZS: 10,6 TZS: 5,8 FH: 13,8 SZH: 60,7 CK: 22,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás kísékezés Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 251 ZS: 3,4 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH: 45,4 CK: 7,1 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>
--	--	--	--	---	--	--

EBÉD

<p>Tárkonyos zöldségleves Tarhonyás sertéspörkölt Lilahagymás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:627 ZS: 20,3 TZS: 4,5 FH: 28,6 SZH: 80,9 CK: 20,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Lebencsleves Sült baromfi virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 771 ZS: 26,9 TZS: 5,5 FH: 29,3 SZH: 99,5 CK: 18,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Húsgombóc leves sertés Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10</p> <p>EN: 707 ZS: 26,2 TZS: 8,7 FH: 22,2 SZH: 89,4 CK: 38,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs (előgőzölt) Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,14</p> <p>EN: 799 ZS: 25,9 TZS: 5,0 FH: 19,8 SZH: 119,2 CK: 27,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 769 ZS: 18,6 TZS: 5,8 FH: 29,0 SZH: 115,6 CK: 20,8 SÓ: 1,8</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>Vajkrém snidlinges Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 6,9 SZH: 37,4 CK: 1,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 297 ZS: 10,7 TZS: 3,8 FH: 9,4 SZH: 40,1 CK: 1,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 272 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 38,2 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 284 ZS: 9,4 TZS: 4,1 FH: 11,0 SZH: 36,7 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,0 SZH: 27,4 CK: 3,4 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>
--	--	--	---	--	--	--

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 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola - felsős

2020.09.14.–2020.09.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Citromos tea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:337 ZS: 11,6 TZS: 6,4 FH: 10,4 SZH: 45,0 CK: 7,8 SÓ: 1,5	Citromos tea Tonhalkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10 EN: 250 ZS: 6,5 TZS: 1,1 FH: 14,6 SZH: 33,2 CK: 8,6 SÓ: 1,2	Tejeskávé Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 395 ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH: 12,4 SZH: 65,0 CK: 32,1 SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 402 ZS: 8,4 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH: 65,6 CK: 28,1 SÓ: 1,5	Citromos tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 279 ZS: 6,6 TZS: 0,9 FH: 8,5 SZH: 43,9 CK: 7,8 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lencseleves Túrós tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:777 ZS: 17,3 TZS: 7,2 FH: 37,0 SZH:117,0 CK: 31,3 SÓ: 0,5	Húsleves cérnametéllel Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 595 ZS: 18,3 TZS: 6,3 FH: 34,6 SZH: 70,3 CK: 28,6 SÓ: 1,2	Köménymagleves Budapest csirkeragu Párolt rizs (előgőzölt) Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 623 ZS: 19,6 TZS: 3,0 FH: 26,7 SZH: 82,3 CK: 3,5 SÓ: 0,9	Kertészleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 667 ZS: 17,2 TZS: 3,6 FH: 29,4 SZH: 94,3 CK: 3,9 SÓ: 2,1	Brokkoli krémleves leves gyöngy Csirkefalatok sajt mártással Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 765 ZS: 28,3 TZS: 10,4 FH: 42,4 SZH: 78,8 CK: 6,3 SÓ: 2,0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN:267 ZS: 11,2 TZS: 3,8 FH: 8,0 SZH: 33,0 CK: 0,3 SÓ: 0,9	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 7,0 TZS: 2,6 FH: 10,9 SZH: 38,0 CK: 1,1 SÓ: 2,0	Libaszír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 328 ZS: 15,9 TZS: 6,5 FH: 6,3 SZH: 38,4 CK: 0,3 SÓ: 1,1	Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7,11 EN: 267 ZS: 12,0 TZS: 3,7 FH: 9,4 SZH: 31,0 CK: 0,1 SÓ: 1,7	Sajtos pogácsa Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 259 ZS: 11,0 TZS: 4,9 FH: 5,2 SZH: 33,3 CK: 13,0 SÓ: 1,1	<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. 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 kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetét 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 - felsős

2020.09.21.–2020.09.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS: 14,3 TZS: 7,7 FH: 9,6 SZH: 37,5 CK: 22,0 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 283 ZS: 8,4 TZS: 1,4 FH: 5,5 SZH: 46,4 CK: 7,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 304 ZS: 11,5 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH: 40,9 CK: 7,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Karamellás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 381 ZS: 9,0 TZS: 4,8 FH: 13,2 SZH: 58,8 CK: 29,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás kísétkelés Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 293 ZS: 7,8 TZS: 1,5 FH: 9,3 SZH: 44,3 CK: 7,2 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>Vajas galuskaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:588 ZS: 20,7 TZS: 5,4 FH: 26,9 SZH: 70,1 CK: 11,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tojásleves Szezámagos sertés roló Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 552 ZS: 19,2 TZS: 4,4 FH: 26,9 SZH: 64,8 CK: 3,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 676 ZS: 16,6 TZS: 3,2 FH: 34,4 SZH: 94,0 CK: 12,7 SÓ: 2,0</p>	<p>Csirkeragu leves Gránátos kocka Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 584 ZS: 10,9 TZS: 2,6 FH: 30,2 SZH: 91,3 CK: 7,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Amerika káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10</p> <p>EN: 796 ZS: 23,3 TZS: 5,7 FH: 31,0 SZH: 114,2 CK: 41,0 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:259 ZS: 8,9 TZS: 4,0 FH: 9,9 SZH: 33,5 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 378 ZS: 16,3 TZS: 8,7 FH: 17,4 SZH: 37,3 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 266 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 5,4 SZH: 49,5 CK: 10,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 11,7 SZH: 37,2 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 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 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 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola - felsős

2020.09.28.–2020.10.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,7 EN:321 ZS: 5,4 TZS: 3,0 FH: 13,8 SZH: 50,1 CK: 16,4 SÓ: 0,3	Citromos tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 251 ZS: 1,0 TZS: 0,4 FH: 11,1 SZH: 48,5 CK: 7,8 SÓ: 1,2	Citromos tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 290 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 9,4 SZH: 46,1 CK: 7,2 SÓ: 2,0	Kakaós tej Natúr vajkrém Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 391 ZS: 15,2 TZS: 8,9 FH: 13,7 SZH: 45,7 CK: 15,0 SÓ: 1,1	Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 289 ZS: 6,8 TZS: 1,0 FH: 8,9 SZH: 45,3 CK: 8,5 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Reszelt tésztalevés Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:453 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 20,9 SZH: 57,5 CK: 7,4 SÓ: 1,1	Zellerkrémleves leves gyöngy Barbecue csirkefalatok Bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 641 ZS: 20,4 TZS: 6,4 FH: 28,1 SZH: 81,4 CK: 11,6 SÓ: 1,4	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 910 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 38,3 SZH:150,2 CK: 25,2 SÓ: 1,7	Citromos kertileves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 550 ZS: 21,8 TZS: 3,7 FH: 26,9 SZH: 59,7 CK: 2,2 SÓ: 2,2	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Őszi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 751 ZS: 21,2 TZS: 4,0 FH: 42,1 SZH: 95,2 CK: 5,8 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:234 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 7,2 SZH: 37,6 CK: 0,8 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Kifli Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 222 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,3 SZH: 26,2 CK: 1,4 SÓ: 1,3	Edámi sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 321 ZS: 14,0 TZS: 7,9 FH: 15,6 SZH: 33,1 CK: 0,3 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 288 ZS: 9,8 TZS: 2,8 FH: 10,7 SZH: 37,5 CK: 0,4 SÓ: 1,7	Müzli szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11,12 EN: 101 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 1,2 SZH: 20,1 CK: 11,9 SÓ: 0,0	<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. 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 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.