

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:333 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 1,4 SZH:69,5 CK:19,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 221 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,1 SZH:49,4 CK: 23,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépas margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 182 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:0,2 SZH:35,1 CK: 8,6 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 202 ZS: 4 TZS: 1,7 FH: 4,6 SZH:35,5 CK: 9,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 208 ZS: 5,5 TZS: 2,5 FH: 2,7 SZH: 35,4 CK: 9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 225 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 5 SZH: 40,6 CK: 9 SÓ:1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Köménymag leves Borsos tokány Párolt rizs Mandarin Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:556 ZS: 24 TZS: 6 FH: 17,5 SZH:65,9 CK:11 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 460 ZS: 17,9 TZS: 4,6 FH: 17,2 SZH:55,7 CK: 12,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés gulyásleves Morzsás metélt Vanília ízű öntet Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 820 ZS: 22,9 TZS: 4,7 FH:14,8 SZH:128,8 CK: 24,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tavaszi leves Sertés vagdalt Tökfőzelék Kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 649 ZS: 26,9 TZS: 5,6 FH: 17 SZH:82,4 CK: 20,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Tésztaköret Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 592 ZS: 13,4 TZS: 1,9 FH: 17,8 SZH: 98,7 CK: 34,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 569 ZS: 20 TZS: 2,8 FH: 25,2 SZH: 67,3 CK: 23,6 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Margarin Kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:135 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,2 SZH:27,9 CK:1,5 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 200 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 5,3 SZH:34 CK: 1,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 238 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH:4,8 SZH:34,5 CK: 2 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 205 ZS: 8 TZS: 3 FH: 3,4 SZH:28,5 CK: 1,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 184 ZS: 4,8 TZS: 1,2 FH: 0,6 SZH: 33,2 CK: 1,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Puffasztott rizs szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 196 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 3 SZH: 42,7 CK: 19,4 SÓ: 0,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:321 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 0,9 SZH:67,9 CK:18,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,8 TZS: 1,7 FH: 5,1 SZH:41,4 CK: 9,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Rizsital Petrezselymes margarinkrém Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 315 ZS: 8,4 TZS: 2 FH:1,1 SZH:57,1 CK: 7,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 208 ZS: 5,5 TZS: 2,5 FH: 2,7 SZH:35,4 CK: 9 SÓ: 1,5</p>	<p>Vaníliás rizsital Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 296 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,5 SZH: 62,4 CK: 18,1 SÓ: 1,1</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>Széchenyi leves Darás metélt Extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:674 ZS: 23,7 TZS: 5,6 FH: 10,6 SZH:102,4 CK:28,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldborsóleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 658 ZS: 30,7 TZS: 7,3 FH: 24,1 SZH:66,9 CK: 17,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Töltött káposzta Kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 519 ZS: 18 TZS: 5,6 FH:16,1 SZH:70,1 CK: 22,8 SÓ: 4,6</p>	<p>Csirkeraguleves Roston sült csirkemell Sós kamártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 472 ZS: 12,6 TZS: 1,8 FH: 38,3 SZH:48,5 CK: 12,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Natúr halfilé Kukoricás rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 4,9,10,12</p> <p>EN: 512 ZS: 12,7 TZS: 2,3 FH: 23,9 SZH: 74,7 CK: 5,8 SÓ: 2,9</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>Sárgarépa krém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:176 ZS: 3 TZS: 0,6 FH: 1,1 SZH:34,9 CK:1,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájás Kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 191 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 3,1 SZH:31,1 CK: 3,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 208 ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH:4 SZH:28,2 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 236 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH: 4,8 SZH:34,3 CK: 2 SÓ: 1,7</p>	<p>Sós kukoricapehely Narancs</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 197 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 3,1 SZH: 37,2 CK: 17 SÓ: 0,2</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:340 ZS: 4,4 TZS: 0,8 FH: 0,9 SZH:72,1 CK:22,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Főtt virsli Ketchup Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 254 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 5,1 SZH:38,9 CK: 10,9 SÓ: 2,3</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>	<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>Meggyleves Tavaszi rizses hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:600 ZS: 22,3 TZS: 5,5 FH: 19,2 SZH:75,5 CK:22,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Tésztaköret Mandarin Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 724 ZS: 22,2 TZS: 5,1 FH: 18,2 SZH:110,4 CK: 54,5 SÓ: 2,6</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:201 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 5,4 SZH:34,1 CK:1,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Sárgarépakrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 143 ZS: 2,1 TZS: 0,6 FH: 0,6 SZH:29,1 CK: 1,5 SÓ: 1</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>	<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>

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.

