

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Vaj Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:324 ZS: 9,4 TZS: 5,9 FH: 6,3 SZH:48,9 CK:22,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 293 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9 SZH:51,5 CK: 25,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Finom túrókrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10</p> <p>EN: 274 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH:11,8 SZH:37,9 CK: 11 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 255 ZS: 7 TZS: 3,5 FH: 10,4 SZH:33,1 CK: 11,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7</p> <p>EN: 254 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 8,6 SZH: 36,4 CK: 10,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Gyümölcs joghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 290 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 3,7 SZH: 57,5 CK: 23,9 SÓ:1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tojásleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Mandarin Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10</p> <p>EN:656 ZS: 31,9 TZS: 11 FH: 20,8 SZH:73,7 CK:11,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 475 ZS: 18,9 TZS: 4,8 FH: 18,4 SZH:55,8 CK: 12,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés gulyásleves Morzsás metélt Vanília ízű öntet Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,10,12</p> <p>EN: 811 ZS: 23,8 TZS: 5,8 FH:18,3 SZH:119,2 CK: 26,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Stefánia vagdalt Tökfőzelék Kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10</p> <p>EN: 690 ZS: 30,2 TZS: 7,7 FH: 19,6 SZH:80,3 CK: 20,9 SÓ: 3</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Tésztaköret Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 604 ZS: 13,7 TZS: 2,4 FH: 18,7 SZH: 99,7 CK: 36,1 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>Sajtkrém Kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:167 ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 3,6 SZH:28,7 CK:2,4 SÓ: 1,1</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>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH:7,8 SZH:33,9 CK: 1,8 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>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 244 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH: 4,4 SZH: 34,7 CK: 3,2 SÓ: 1,9</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 ételcseréért 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

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Vaj Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:346 ZS: 10 TZS: 5,8 FH: 6,3 SZH:53,2 CK:22 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,8,10,12</p> <p>EN: 313 ZS: 8,1 TZS: 3,8 FH: 8,9 SZH:44,6 CK: 13,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Edami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 357 ZS: 12,9 TZS: 7,2 FH:14,1 SZH:42,1 CK: 10,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Barackos túrókrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,5 TZS: 3,4 FH: 10,5 SZH:43 CK: 16,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Vajkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,8,12</p> <p>EN: 273 ZS: 9 TZS: 5,4 FH: 6,6 SZH: 36,8 CK: 11,3 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>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 Vegetáriánus 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> 3,7,9,10,12</p> <p>EN: 546 ZS: 19,5 TZS: 7,1 FH:17,5 SZH:69,7 CK: 23,4 SÓ: 4,6</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sóska mártás Tört burgonya fél adag Kukoricarúd</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 473 ZS: 16,9 TZS: 5,4 FH: 16,3 SZH:56,7 CK: 18,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 761 ZS: 27,5 TZS: 5,8 FH: 25,4 SZH: 99 CK: 7,4 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>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:202 ZS: 4,5 TZS: 2,2 FH: 4,4 SZH:34,6 CK:2,6 SÓ: 1,2</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 Kígyóborka</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. 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

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Vaj Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:364 ZS: 10 TZS: 5,8 FH: 6,3 SZH:57,4 CK:26,2 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 Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,10,12</p> <p>EN:606 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 19,4 SZH:75,5 CK:22,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Tésztaköret Reszelt sajt Mandarin Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7,9,10</p> <p>EN: 819 ZS: 29,6 TZS: 10,8 FH: 20,1 SZH:115,1 CK: 58,6 SÓ: 3</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: 0 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>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:268 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 7,8 SZH:33,6 CK:1,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Körözött Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 181 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 5,7 SZH:29,4 CK: 1,7 SÓ: 0,9</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>	<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 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.

