

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend- Általános iskola

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN:345 ZS: 10,3    TZS: 6,2    FH: 10,6 SZH:48,5    CK:22,4    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:56,1    CK: 24,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Finom túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11</p> <p>EN: 315 ZS: 6,7    TZS: 3,4    FH:16,1 SZH:42,5    CK: 9,9    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 7    TZS: 3    FH: 14,8 SZH:40,5    CK: 9,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN: 295 ZS: 6,2    TZS: 2,7    FH: 13 SZH: 40    CK: 9,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 275 ZS: 3,9    TZS: 2,4    FH: 7,1 SZH: 51,2    CK: 22,5    SÓ:0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tojásleves Borsos szárnyas tokány Párolt rizs Mandarin Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:505 ZS: 15,9    TZS: 2,5    FH: 21,5 SZH:67,2    CK:11    SÓ: 2,2</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc szárnyas húsból Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 416 ZS: 11,3    TZS: 1,7    FH: 21,1 SZH:55,2    CK: 12,6    SÓ: 2</p>	<p>Gulyásleves szárnyas hússal Dejós morzsás nudli Vanília ízű öntet Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 1050 ZS: 19,2    TZS: 3,2    FH:34,2 SZH:155,4    CK: 37,4    SÓ: 3</p>	<p>Daragaluska leves Szárnyas vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 732 ZS: 16,8    TZS: 2,3    FH: 35,9 SZH:99,7    CK: 12,4    SÓ: 3,3</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 621 ZS: 14,5    TZS: 2,6    FH: 25,5 SZH: 96,4    CK: 39,1    SÓ: 2,2</p>	<p>Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 20    TZS: 2,8    FH: 25,3 SZH: 66,4    CK: 22,6    SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:208 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,1 SZH:32,3    CK:1,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN: 203 ZS: 4,7    TZS: 1,1    FH: 9,9 SZH:27,9    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH:11,6 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Kockasajt Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11</p> <p>EN: 257 ZS: 8,7    TZS: 5,4    FH: 8,6 SZH:34,2    CK: 1,9    SÓ: 2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Müzli szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 79 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1 SZH: 14    CK: 7,2    SÓ: 0,1</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend- Általános iskola

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Vaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:404 ZS:15,4 TZS:8,5 FH:11,1 SZH:52,5 CK:27,7 SÓ:0,8</p>	<p>Tejeskávé Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12</p> <p>EN:360 ZS:7,7 TZS:3,8 FH:12,8 SZH:52,8 CK:22,2 SÓ:1,1</p>	<p>Tej Edami sajt Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:357 ZS:14,2 TZS:7,7 FH:18,1 SZH:36,3 CK:9,8 SÓ:1,4</p>	<p>Tej Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:324 ZS:6,2 TZS:3,6 FH:14,9 SZH:46,6 CK:15,4 SÓ:1,1</p>	<p>Tej Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11,12</p> <p>EN:316 ZS:9,7 TZS:5,4 FH:11,2 SZH:40,7 CK:10,2 SÓ:1,4</p>		
EBÉD	<p>Szárnyas húsos burgonyaleves Darás metélt Extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:557 ZS:15,3 TZS:2,1 FH:19,9 SZH:83,1 CK:20,1 SÓ:0,3</p>	<p>Zöldborsóleves Mustáros csirkemell Tört burgonya Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:546 ZS:15,8 TZS:1,7 FH:31,2 SZH:67,8 CK:17,5 SÓ:2,5</p>	<p>Csontleves Töltött káposzta szárnyas hússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:412 ZS:9,6 TZS:2,9 FH:22,9 SZH:54 CK:3,5 SÓ:5</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:364 ZS:11,2 TZS:3,1 FH:15,4 SZH:43,1 CK:12,5 SÓ:0,4</p>	<p>Édesgyökér krémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN:821 ZS:33,1 TZS:8,4 FH:28,6 SZH:98,1 CK:7,3 SÓ:3</p>		
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:187 ZS:4,1 TZS:2,3 FH:7,7 SZH:28,3 CK:1,3 SÓ:0,8</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12</p> <p>EN:256 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:6 SZH:34,4 CK:2,6 SÓ:1,3</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:255 ZS:9 TZS:5,6 FH:8,7 SZH:33 CK:1,9 SÓ:1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:203 ZS:3,8 TZS:1 FH:9,2 SZH:31 CK:0,8 SÓ:1,4</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>		

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend- Általános iskola

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN:352 ZS: 10,1    TZS: 6    FH: 10,1 SZH:51,1    CK:25,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Baromfi virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 294 ZS: 8,4    TZS: 2,9    FH: 9,4 SZH:43,5    CK: 9,8    SÓ: 2,5</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>	<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 szárnyas rizseshús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:515 ZS: 12,2    TZS: 2,6    FH: 22,2 SZH:78,4    CK:21,7    SÓ: 2,4</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai szárnyas ragu Spagetti Reszelt sajt Mandarin Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 778 ZS: 22,7    TZS: 7,8    FH: 28,9 SZH:112,8    CK: 61,5    SÓ: 3,1</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 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 sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11</p> <p>EN:252 ZS: 10,3    TZS: 5,9    FH: 11,1 SZH:27,3    CK:0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 222 ZS: 4,5    TZS: 2,3    FH: 10,1 SZH:33    CK: 0,6    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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

