DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezámmag mentes - Általános iskola

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Vaj Zsemle Allergének: 1,7 EN:359 ZS: 9,9 TZS: 5,9 FH: 10,6 SZH:51,6 CK:21,9 SÓ: 0,9	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:56,1 CK: 24,8 SÓ: 1,4	Tej Finom túrókrém Félbarna kenyér Allergének: 1,3,7,10 EN: 315 ZS: 6,7 TZS: 3,4 FH:16,1 SZH:42,5 CK: 9,9 SÓ: 1,3	Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7 EN: 315 ZS: 7,7 TZS: 3,6 FH: 14,9 SZH:41,2 CK: 10,4 SÓ: 1,9	Tej Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7 EN: 295 ZS: 6,2 TZS: 2,7 FH: 13 SZH: 40 CK: 9,7 SÓ: 1,2	Tea Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű zsemle Allergének: 1,7,12 EN: 275 ZS: 3,9 TZS: 2,4 FH: 7,1 SZH: 51,2 CK: 22,5 SÓ:0,7	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tojásleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Mandarin Mikulás desszert Allergének: 1,3,10 EN:568 ZS: 23,7 TZS: 6 FH: 19,6 SZH:66,9 CK:11 SÓ: 2,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Allergének: 1,3,9,10,12 EN: 475 ZS: 19 TZS: 4,8 FH: 18,9 SZH:55,2 CK: 12,7 SÓ: 1,3	Sertés gulyásleves Darás metélt Vanília ízű öntet Teljes kiőrlésű kenyér Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 859 ZS: 24,3 TZS: 6,1 FH:28,8 SZH:125,5 CK: 28,5 SÓ: 1,1	Daragaluska leves Stefánia vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi Allergének: 1,3,7,9,10 EN: 752 ZS: 30,9 TZS: 7,9 FH: 24,8 SZH:87,4 CK: 20,1 SÓ: 3,2	Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 621 ZS: 14,5 TZS: 2,6 FH: 25,5 SZH: 96,4 CK: 39,1 SÓ: 2,2	Gyros csirkecsíkok Pirított burgonya Friss saláta Almalé 100%-os Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 566 ZS: 20 TZS: 2,8 FH: 25,3 SZH: 66,4 CK: 22,6 SÓ: 1,8	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika Allergének: 1,7 EN:208 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:32,3 CK:1,3 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka Allergének: 1 EN: 202 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek Allergének: 1 EN: 246 ZS: 8,5 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Kockasajt Zsemle Allergének: 1,7 EN: 246 ZS: 8,7 TZS: 5,4 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 2,1 SÓ: 1,5	Puffasztott rizs szelet Körte Allergének: EN: 113 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 2,4 SZH: 23,5 CK: 0,2 SÓ: 0,4	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS
GYERMELYI
Univer
SZÓBI
DETKI 1983
Mizo
HA Házi Arany
szupermenza HUNGAST

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezámmag mentes - Általános iskola

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej Vaj Zsemle Allergének: 1,7 EN:347 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,2 SZH:50 CK:20,9 SÓ: 0,9	Tejeskávé Tojáskrém Zsemle Allergének: 1,3,7,10 EN: 374 ZS: 9,5 TZS: 4,4 FH: 12,6 SZH:52,7 CK: 22 SÓ: 1	Tej Edami sajt Margarin Zsemle Allergének: 1,7 EN: 358 ZS: 12,5 TZS: 7,2 FH:18 SZH:39 CK: 9,8 SÓ: 1,5	Tej Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7 EN: 324 ZS: 6,2 TZS: 3,6 FH: 14,9 SZH:46,6 CK: 15,4 SÓ: 1,1	Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7 EN: 307 ZS: 8,1 TZS: 4,9 FH: 10,9 SZH: 42,3 CK: 11,1 SÓ: 1,2	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Széchenyi leves Darás metélt Extra dzsem Alma Allergének: 1,3,9,10,12 EN:682 ZS: 23,7 TZS: 5,8 FH: 16,7 SZH:99,1 CK:31,3 SÓ: 0,8	Zöldborsóleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Vegyes saláta Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 661 ZS: 31,8 TZS: 7,3 FH: 24,6 SZH:67 CK: 17,4 SÓ: 1,7	Csontleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 501 ZS: 20,2 TZS: 7,3 FH:21,1 SZH:54,1 CK: 3,8 SÓ: 4,6	Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 364 ZS: 11,2 TZS: 3,1 FH: 15,4 SZH:43,1 CK: 12,5 SÓ: 0,4	Édesgyökér krémleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN: 738 ZS: 27,9 TZS: 5,9 FH: 27,4 SZH: 90,6 CK: 7 SÓ: 2,8	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:187 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:28,3 CK:1,3 SÓ: 0,8	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Allergének: 1,12 EN: 232 ZS: 6,3 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:34,7 CK: 2,1 SÓ: 1,5	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1 EN: 249 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH:8,4 SZH:31,8 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek Allergének: 1 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4	Sós kukoricapehely Narancs Allergének: EN: 197 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 3,1 SZH: 37,2 CK: 17 SÓ: 0,2	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezámmag mentes - Általános iskola

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Vaj Zsemle Allergének: 1,7 EN:366 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,2 SZH:54,3 CK:25,1 SÓ: 0,9	Tea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér Allergének: 1,12 EN: 306 ZS: 9,8 TZS: 2,8 FH: 10,7 SZH:42,5 CK: 10 SÓ: 2,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Meggyleves Tavaszi rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel Allergének: 1,7,9,10,12 EN:602 ZS: 22,9 TZS: 6,2 FH: 19,9 SZH:78,1 CK:21,7 SÓ: 2,3	Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Mandarin Szaloncukor Allergének: 1,3,7,9,10 EN: 808 ZS: 28,2 TZS: 8,7 FH: 29,4 SZH:107,8 CK: 57,5 SÓ: 2,9	Téli szünet Allergének: EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Téli szünet Allergének: EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Ünnepnap Allergének: EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ: 1,3	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,7,10 EN: 222 ZS: 4,5 TZS: 2,3 FH: 10,1 SZH:33 CK: 0,6 SÓ: 0,9	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfürt; 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS
GYERMELYI
Univer
SZÓBI
DETKI 1983
Mizo
HÁ Házi Arany
szupermenza HUNGAST