

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-szójamentes étrend - Általános iskola

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós rizsital Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:334 ZS: 4,3 TZS: 0,9 FH: 5,2 SZH:66,3 CK:18,3 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 262 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH:54,1 CK: 22,8 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Sárgarépas margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 223 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4,6 SZH:39,7 CK: 7,6 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 243 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH:39,1 CK: 8,3 SÓ: 1,6	Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 248 ZS: 6,2 TZS: 2,7 FH: 7,2 SZH: 39 CK: 7,9 SÓ: 1,5	Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 210 ZS: 3,8 TZS: 1,2 FH: 8,4 SZH: 34,3 CK: 7,6 SÓ:1,3	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Köménymag leves Borsos sertés tokány Párolt rizs Mandarin Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,10 EN:555 ZS: 24 TZS: 6 FH: 17,7 SZH:65,2 CK:11 SÓ: 2,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 458 ZS: 17,9 TZS: 4,7 FH: 17,3 SZH:55 CK: 12,7 SÓ: 1,3	Sertés gulyásleves Dejós morzsás nudli Vanília ízű öntet Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 1164 ZS: 25,2 TZS: 4,8 FH:29,3 SZH:170,4 CK: 46,1 SÓ: 2,7	Tavaszi leves Sertés vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi <u>Allergének:</u> 1,9,10 EN: 742 ZS: 27,8 TZS: 5,8 FH: 23,5 SZH:95,7 CK: 19,4 SÓ: 3,3	Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Főtt tészta Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 591 ZS: 13,4 TZS: 1,9 FH: 18 SZH: 98 CK: 34,8 SÓ: 2,3	Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Almalé 100%-os <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 569 ZS: 20 TZS: 2,8 FH: 25,2 SZH: 67,3 CK: 23,6 SÓ: 2,2	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika <u>Allergének:</u> 1 EN:176 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 4,6 SZH:31,5 CK:0,4 SÓ: 1	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 202 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH:8,6 SZH:31,4 CK: 0,9 SÓ: 1,3	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,5 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Magyaros margarinkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,5 SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,8	Puffasztott rizs szelet Körte <u>Allergének:</u> EN: 113 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 2,4 SZH: 23,5 CK: 0,2 SÓ: 0,4	 <u>Allergének:</u> 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgáltatást 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-szójamentes étrend - 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> 1</p> <p>EN:323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:64,7 CK:17,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 368 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 9,4 SZH:66,4 CK: 17,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Rizsital Petrezselymes margarinkrém Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 317 ZS: 8 TZS: 2 FH:4,9 SZH:53,9 CK: 6,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Vaníliás rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 337 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 4,9 SZH:66 CK: 17 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 286 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 4,9 SZH: 54,7 CK: 6 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> 1,9,10,12</p> <p>EN:674 ZS: 23,8 TZS: 5,7 FH: 11,1 SZH:101,3 CK:28,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldborsóleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Vegetáriánus saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 658 ZS: 30,7 TZS: 7,3 FH: 24,2 SZH:66,8 CK: 17,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 533 ZS: 17 TZS: 5,5 FH:19,8 SZH:71,7 CK: 21,9 SÓ: 4,6</p>	<p>Csirkeraguleves Roston sült csirkemell Sós kamartás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 471 ZS: 12,6 TZS: 1,9 FH: 38,6 SZH:47,7 CK: 12,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Natúr halfilé Kukoricás rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,9,10,12</p> <p>EN: 520 ZS: 12,9 TZS: 2,4 FH: 25,4 SZH: 74,6 CK: 5,5 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 Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:161 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,4 SZH:28,6 CK:0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 232 ZS: 6,3 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:34,7 CK: 2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH:8,4 SZH:31,8 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 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>	<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 ételválogatásért 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

Tej-tojás-szójamentes étrend - Általános iskola

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Méz Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1	Tea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,12	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>
EN:341 ZS: 4 SZH:69	TZS: 0,8 CK:21,4 FH: 4,8 SÓ: 0,9	EN: 302 ZS: 9,4 SZH:42,1	TZS: 3 CK: 9,6 FH: 9,9 SÓ: 2,3	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	Meggyleves Tavaszi rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,9,10,12	Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Főtt tészta Mandarin Szaloncukor <u>Allergének:</u> 9,10	Téli szünet <u>Allergének:</u>	Téli szünet <u>Allergének:</u>	Ünnepnap <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>
EN:600 ZS: 22,5 SZH:78,8	TZS: 5,5 CK:22,1 FH: 19,7 SÓ: 2,3	EN: 724 ZS: 22,2 SZH:110,4	TZS: 5,1 CK: 54,5 FH: 18,2 SÓ: 2,6	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1	Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>	 <u>Allergének:</u>
EN:186 ZS: 3,9 SZH:27,8	TZS: 1,2 CK:0,5 FH: 8,7 SÓ: 1,4	EN: 184 ZS: 2,8 SZH:32,7	TZS: 0,8 CK: 0,4 FH: 5,1 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: FH: 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. 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.

