

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes étrend -Általános iskola

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Vaj Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:359 ZS: 9,9 TZS: 5,9 FH: 10,6 SZH:51,6 CK:21,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</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 Túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 314 ZS: 6,6 TZS: 3,9 FH:15,5 SZH:42,3 CK: 9,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 315 ZS: 7,7 TZS: 3,6 FH: 14,9 SZH:41,2 CK: 10,4 SÓ: 1,9</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>Tea Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</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>Köménymag leves Borsos sertés tokány Párolt rizs Mandarin Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:555 ZS: 24 TZS: 6 FH: 17,7 SZH:65,2 CK:11 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 459 ZS: 17,9 TZS: 4,7 FH: 17,4 SZH:55,1 CK: 12,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés gulyásleves Dejós morzsás nudli Vanília ízű öntet Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 1104 ZS: 26 TZS: 5,8 FH:32 SZH:155,4 CK: 37,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Tavaszi leves Sertés vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 756 ZS: 28,7 TZS: 7,3 FH: 24 SZH:94,5 CK: 19,7 SÓ: 3,3</p>	<p>Görög gyümölcsleves Csirkepörkölt Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 559 ZS: 13,6 TZS: 2,4 FH: 17,8 SZH: 89,6 CK: 31,2 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 Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</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 Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,5 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Zsemle Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 290 ZS: 8,8 TZS: 5,4 FH: 9,4 SZH: 41 CK: 7,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Puffasztott rizs szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 113 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 2,4 SZH: 23,5 CK: 0,2 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 étlapváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes 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> 1,7</p> <p>EN:347 ZS: 9,6    TZS: 5,8    FH: 10,2 SZH:50    CK:20,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 354 ZS: 7,4    TZS: 3,5    FH: 14,8 SZH:51,6    CK: 20,7    SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Edami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 358 ZS: 12,5    TZS: 7,2    FH:18 SZH:39    CK: 9,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 323 ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 10,3 SZH:51,2    CK: 20,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 344 ZS: 12,7    TZS: 7,4    FH: 11,4 SZH: 40,8    CK: 10,6    SÓ: 1,6</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:624 ZS: 23,8    TZS: 5,7    FH: 10,4 SZH:90,1    CK:17,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldborsóleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Vegyes 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> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 486 ZS: 19,4    TZS: 7,1    FH:19,8 SZH:53,1    CK: 3,3    SÓ: 4,6</p>	<p>Csirkeraguleves Roston sült csirkemell Sóska mártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 473 ZS: 13    TZS: 2,6    FH: 38,7 SZH:46,3    CK: 12,3    SÓ: 0,4</p>	<p>Édesgyökér krémleves Kenyérkocka Rántott halfilé Kukoricás rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 648 ZS: 16,8    TZS: 3,1    FH: 27,6 SZH: 95,1    CK: 4,4    SÓ: 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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:187 ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 7,7 SZH:28,3    CK:1,3    SÓ: 0,8</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. 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

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes 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> 1,7</p> <p>EN:366 ZS: 9,6    TZS: 5,8    FH: 10,2 SZH:54,3    CK:25,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</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 rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:595 ZS: 22,9    TZS: 6,2    FH: 19,8 SZH:76,3    CK:20,2    SÓ: 2,3</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Főtt tészta Reszelt sajt Mandarin Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,10</p> <p>EN: 790 ZS: 27,4    TZS: 8,5    FH: 22,8 SZH:110,5    CK: 54,6    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: 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 sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</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> 1,7,10</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

