

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Általános iskola

2022.06.06.–2022.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Tejeskávé Méz Margarin Zsemle	Tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 297	EN: 297	EN: 372	EN: 228	EN: 264	EN:	EN:
ZS:	ZS: 8,9	ZS: 8,9	ZS: 5,4	ZS: 3,6	ZS: 6,8	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,9	TZS: 2,9	TZS: 2,4	TZS: 2	TZS: 2,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,8	FH: 9,8	FH:10,3	FH: 7,5	FH: 6,9	FH:	FH:
CK:	CK: 8,8	CK: 8,8	CK: 36,4	CK: 8,4	CK: 9,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,5	SÓ: 2,5	SÓ: 1	SÓ: 1,2	SÓ: 0,9	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:42,5	SZH:42,5	SZH:66,7	SZH:39,8	SZH: 40,2	SZH:	SZH:
EBÉD	Ünnepnap	Meggyleves Sertéspörkölt Orsó tészta Csemege uborka édesítőszerrel	Magyaros zöldbaleves Sertéshúsos rakott burgonya Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Sertés vagdalt Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Natúr csirkemell Rizibizi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 630	EN: 630	EN: 625	EN: 729	EN: 516	EN:	EN:
ZS:	ZS: 24,8	ZS: 24,8	ZS: 21,2	ZS: 26,8	ZS: 14	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 6,1	TZS: 6,1	TZS: 6,9	TZS: 6,1	TZS: 1,9	TZS:	TZS:
FH:	FH: 22,2	FH: 22,2	FH:22,4	FH: 24,3	FH: 30,9	FH:	FH:
CK:	CK: 25	CK: 25	CK: 6,4	CK: 21,5	CK: 17,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3,2	SÓ: 3,2	SÓ: 3	SÓ: 3,8	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:78,7	SZH:78,7	SZH:76,6	SZH:93,8	SZH: 66	SZH:	SZH:
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél	Gesztenye Marci Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 214	EN: 214	EN: 248	EN: 242	EN: 139	EN:	EN:
ZS:	ZS: 7,1	ZS: 7,1	ZS: 8,9	ZS: 8,8	ZS: 3,2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,5	TZS: 4,5	TZS: 2,9	TZS: 3,1	TZS: 2,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 5,2	FH: 5,2	FH:8	FH: 8,2	FH: 1,8	FH:	FH:
CK:	CK: 2,6	CK: 2,6	CK: 0,5	CK: 0,9	CK: 19,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,8	SÓ: 0,8	SÓ: 1,7	SÓ: 1,3	SÓ: 0	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:30,9	SZH:30,9	SZH:32,7	SZH:30,7	SZH: 25,2	SZH:	SZH:

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. Csillagfürt; 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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Általános iskola

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:344 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:58,7 CK:27,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:40,2 CK: 7,6 SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 309 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:49,9 CK: 20,8 SÓ: 1</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK: 8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:554 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 25,7 SZH:72,2 CK:12,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tojásleves Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 380 ZS: 16,4 TZS: 4,3 FH: 13,2 SZH:40,2 CK: 3,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 735 ZS: 28,2 TZS: 8,7 FH:26,3 SZH:92,9 CK: 44,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Tavaszi leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12</p> <p>EN: 537 ZS: 12,4 TZS: 1,7 FH: 25,4 SZH:76,9 CK: 3,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldborsó krémleves Leves gyöngy Reszelt csirkemáj Párolt rizs fél adag Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 506 ZS: 18,3 TZS: 5,9 FH: 23,4 SZH: 60,6 CK: 10,5 SÓ: 0,6</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS: 6 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH:31,5 CK:1 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:9,4 SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 6,2 TZS: 3,8 FH: 7,1 SZH: 31 CK: 1,7 SÓ: 1,3</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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:332 ZS: 6,7 TZS: 2,9 FH: 10,4 SZH:51,2 CK:20,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Citrusos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:43,1 CK: 11,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 257 ZS: 6,5 TZS: 2,6 FH:6,7 SZH:39,3 CK: 9,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH: 39,1 CK: 8,3 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Magyaros burgonyaleves Csikós sertés tokány Copfocska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:581 ZS: 23,5 TZS: 6,4 FH: 23 SZH:66,2 CK:3,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Almaleves Lecsós sertés ragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 22 TZS: 6,6 FH: 18,6 SZH:80,2 CK: 17,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Hamis gulyás leves Morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 799 ZS: 10,4 TZS: 1,9 FH:17,1 SZH:131,2 CK: 43,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségleves Sertés aprópecsenye Féjtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 791 ZS: 26,4 TZS: 7 FH: 34,6 SZH:97,5 CK: 6,8 SÓ: 2</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott sajt Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 884 ZS: 33,4 TZS: 13,9 FH: 28,3 SZH: 116 CK: 27,9 SÓ: 2,6</p>		
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 7,4 TZS: 4,5 FH: 5,7 SZH:36,6 CK:2,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt 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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,8 SZH:32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,6 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Sós kukoricapehely Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 173 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2,7 SZH: 33,1 CK: 12,9 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 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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:312 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:50,3 CK:19,9 SÓ: 1	Tea Sajtkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:37,8 CK: 8,7 SÓ: 0,9	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 242 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eper krémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:638 ZS: 21 TZS: 5,7 FH: 18,5 SZH:92,8 CK:30,3 SÓ: 3,4	Vajas galuska leves Szárnyas vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 704 ZS: 22,8 TZS: 5,5 FH: 26,5 SZH:90,2 CK: 3,9 SÓ: 2,3	Kertészleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 516 ZS: 21,2 TZS: 7,4 FH:21,9 SZH:54,7 CK: 3,8 SÓ: 4,5	Palóclevés sertéshússal Morzsás nudli Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 954 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 25,7 SZH:135,8 CK: 43,9 SÓ: 2	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 723 ZS: 27,9 TZS: 7,7 FH: 27,3 SZH: 87,4 CK: 6,4 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS: 6 TZS: 2,6 FH: 6,5 SZH:27,8 CK:0,7 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 250 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH:8,3 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Gesztenye Marci Alma <u>Allergének:</u> EN: 139 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,8 SZH: 25,2 CK: 19,9 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. Szezám; 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.

