

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes étrend - Általános iskola

2022.06.06.–2022.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Főtt virsli Mustár Kenyér	Tea Főtt virsli Mustár Kenyér	Rizsital Méz Margarin Kenyér	Tea Pritaminos margarin Kenyér	Tea Tojáskrém Kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u> 3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: 256 ZS: 8,5 TZS: 2,9 SZH: 37,8 CK: 9,9 SÓ: 2,3	EN: 306 ZS: 3,6 TZS: 0,8 SZH: 67,5 CK: 23,5 SÓ: 1,1	EN: 173 ZS: 3,4 TZS: 1 SZH: 34,4 CK: 8,7 SÓ: 1	EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1 SZH: 36,7 CK: 10,6 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Ünnepnap	Meggyleves Sertéspörkölt Tésztaköret Csemegeuborka	Magyaros zöldbaleves Francia rakott burgonya Cékla savanyúság Kenyér	Csontleves Sertés vagdalt Sárgarépa főzelék Kenyér Alma	Paradicsomleves Natúr csirkemell Rizibizi		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 3,10,12	<u>Allergének:</u> 3,9,10	<u>Allergének:</u> 9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:0 ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: 609 ZS: 23,4 TZS: 5,2 SZH: 78,4 CK: 21,8 SÓ: 3,3	EN: 567 ZS: 15,7 TZS: 2,3 SZH: 86,4 CK: 7,4 SÓ: 2,1	EN: 678 ZS: 25,5 TZS: 5,5 SZH: 92,9 CK: 21,3 SÓ: 3,7	EN: 514 ZS: 14 TZS: 1,8 SZH: 66,2 CK: 17,1 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA		Margarin Zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Kenyér Saláta levél jégsaláta	Kecs Alma		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: 169 ZS: 2,9 TZS: 0,6 SZH: 33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,1	EN: 207 ZS: 8,4 TZS: 2,9 SZH: 28,1 CK: 1,6 SÓ: 1,6	EN: 208 ZS: 8,3 TZS: 3,1 SZH: 28 CK: 1,8 SÓ: 1,5	EN: 190 ZS: 5,4 TZS: 0,6 SZH: 32,2 CK: 17,2 SÓ: 0,3	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: 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 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

Kérek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes étrend - Általános iskola

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Rizsital Extra dzsem Margarin Kenyér Allergének: EN:318 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,6 SZH:68,9 CK:24,6 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Margarin Kenyér Sárgarépa karika Allergének: EN: 164 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 0,2 SZH:35 CK: 8,6 SÓ: 1	Karamellás rizsital Margarin Kenyér Allergének: EN: 288 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH:0,5 SZH:62 CK: 18,1 SÓ: 1,1					
EBÉD	Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Kenyér Allergének: EN:541 ZS: 15,1 TZS: 2,5 FH: 20 SZH:77,9 CK:12,1 SÓ: 1,2	Tojásleves Serpenyős burgonya virslivel Csemegeuborka Allergének: EN: 381 ZS: 16,3 TZS: 4,3 FH: 12,9 SZH:40,8 CK: 3,4 SÓ: 2,5	Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Tésztaköret Növényi sajt Alma Allergének: EN: 736 ZS: 29,1 TZS: 11,4 FH:15,1 SZH:101,5 CK: 41,7 SÓ: 3,2	Nyári szünet	Nyári szünet			
UZSONNA	Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka Allergének: EN:182 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 3 SZH:28,8 CK:1,9 SÓ: 1,5	Paprikás szalámi Margarin Kenyér Allergének: EN: 185 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 2,4 SZH:27,2 CK: 1,5 SÓ: 1,3	Csirkemell sonka Margarin Kenyér Jégcsapretek Allergének: EN: 177 ZS: 4,4 TZS: 1,3 FH:4,9 SZH:28,3 CK: 1,6 SÓ: 1,7					

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

Glutén-tejmentes étrend - Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Nyári szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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:

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. 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

Glutén-tejmentes étrend - Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Nyári szünet

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

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

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:

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. 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.

