

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022.06.06.–2022.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Tea Főtt virsli Mustár Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 8,5 TZS: 2,9 SZH: 37,8</p> <p>FH: 5,5 CK: 9,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 292 ZS: 5 TZS: 2,4 SZH: 52,7</p> <p>FH: 5,9 CK: 27,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Pritaminos sajtkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 187 ZS: 3,2 TZS: 2 SZH: 35,1</p> <p>FH: 3,2 CK: 9,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Tojáskrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,8,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 2 SZH: 36,8</p> <p>FH: 2,6 CK: 11 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Ünnepnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Meggyleves Sertéspörkölt Tésztaköret Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 615 ZS: 24 TZS: 5,9 SZH: 78,4</p> <p>FH: 15 CK: 22,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Francia rakott burgonya Cékla savanyúság Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 17,2 TZS: 4,7 SZH: 82,8</p> <p>FH: 13,8 CK: 9,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Csontleves Sertés vagdalt Sárgarépa főzelék Kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10</p> <p>EN: 674 ZS: 25,8 TZS: 5,9 SZH: 89,2</p> <p>FH: 17,9 CK: 22,2 SÓ: 3,7</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos sült csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,10</p> <p>EN: 624 ZS: 22 TZS: 5,1 SZH: 72,5</p> <p>FH: 32,7 CK: 18,8 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Vajkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 7,8,12</p> <p>EN: 241 ZS: 9,9 TZS: 5,4 SZH: 34,4</p> <p>FH: 2 CK: 2,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 198 ZS: 7,4 TZS: 2,6 SZH: 28</p> <p>FH: 3,7 CK: 1,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél jégsaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 241 ZS: 9,2 TZS: 3,1 SZH: 33,8</p> <p>FH: 4,4 CK: 2 SÓ: 1,6</p>	<p>Kecs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 190 ZS: 5,4 TZS: 0,6 SZH: 32,2</p> <p>FH: 1,7 CK: 17,2 SÓ: 0,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</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 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

Kérek még!

Nyíregyháza

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:304 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 6 SZH:54,1 CK:28,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Sajtkrém Kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 196 ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 3,6 SZH:35,9 CK: 9,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,8 TZS: 2,4 FH:6,3 SZH:53,1 CK: 21,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 3,2 TZS: 2,1 FH: 5,8 SZH:36,4 CK: 8,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 3,1 SZH: 35,6 CK: 8,8 SÓ: 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>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN:537 ZS: 15,4 TZS: 2,9 FH: 21,4 SZH:74,2 CK:13 SÓ: 1,2</p>	<p>Tojásleves Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,10,12</p> <p>EN: 385 ZS: 16,7 TZS: 4 FH: 13,7 SZH:41,2 CK: 3,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Tojásleves Bolognai sertés ragu Tésztakörlet Reszelt sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10</p> <p>EN: 699 ZS: 30,9 TZS: 9 FH:22,2 SZH:80,5 CK: 19,7 SÓ: 3</p>	<p>Tavaszi leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,9,10,12</p> <p>EN: 587 ZS: 18,4 TZS: 2,3 FH: 23,2 SZH:77,9 CK: 3,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldborsó krémleves Kenyérkocka Reszelt csirkemáj Párolt rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 18,1 TZS: 4,4 FH: 25,9 SZH: 87,5 CK: 11 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:182 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 3 SZH:28,8 CK:1,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 212 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 3,5 SZH:27,3 CK: 1,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 168 ZS: 3,4 TZS: 1 FH:4,9 SZH:28,3 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 224 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH: 7,9 SZH:27,1 CK: 1,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 214 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 3,2 SZH: 34,1 CK: 2,8 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>

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 ételcseréért 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

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Margarin
Kenyér

Allergének:
7

EN:278
ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9
SZH:46,6 CK:20,7 SÓ: 1,2

Tea
Citrusos túrókrém
Kenyér

Allergének:
7,12

EN: 212
ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 5,3
SZH:39,5 CK: 12,4 SÓ: 0,9

Tea
Tojáskrém
Zsemle

Allergének:
3,7,8,10,12

EN: 242
ZS: 5,1 TZS: 2 FH:3,1
SZH:42,6 CK: 11,2 SÓ: 1,1

Tej
Méz
Margarin
Kenyér

Allergének:
7

EN: 292
ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9
SZH:52,7 CK: 27,1 SÓ: 1,2

Tea
Gépsonka
Margarin
Kenyér

Allergének:
12

EN: 202
ZS: 4 TZS: 1,7 FH: 4,6
SZH: 35,6 CK: 9,4 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros burgonyaleves
Csikós sertés tokány
Tésztaköret

Allergének:
7,10,12

EN:560
ZS: 23,5 TZS: 6,2 FH: 15,7
SZH:67,1 CK:0,7 SÓ: 2,2

Almaleves
Lecsós sertés ragu
Párolt rizs
Káposztasaláta

Allergének:
7,10,12

EN: 606
ZS: 22 TZS: 6,6 FH: 18
SZH:77,2 CK: 17,5 SÓ: 2,1

Hamis gulyás leves
Darás metélt
Mini dzsem
Alma

Allergének:
9,10,12

EN: 530
ZS: 10,6 TZS: 1,1 FH:6,2
SZH:99,6 CK: 28,9 SÓ: 0,3

Zöldségleves
Sertés aprópecsenye
Zöldborsófőzelék
Kenyér

Allergének:
7,9,10

EN: 640
ZS: 24 TZS: 5,6 FH: 24,2
SZH:78,5 CK: 11,4 SÓ: 2

Almalé 100%-os
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Amerikai káposztasaláta

Allergének:
3,7,10

EN: 907
ZS: 36,8 TZS: 14,9 FH: 26,1
SZH: 115,7 CK: 26,4 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Kenyér
Sárgarépa karika

Allergének:
7,8,10,12

EN:207
ZS: 9 TZS: 5,4 FH: 1,3
SZH:28,8 CK:2,5 SÓ: 1,3

Trappista sajtzelet
Margarin
Kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
7

EN: 236
ZS: 9,9 TZS: 5,7 FH: 7,3
SZH:28 CK: 1,6 SÓ: 1,5

Zala felvágott
Margarin
Kenyér
Jégcsapretek

Allergének:

EN: 203
ZS: 7,4 TZS: 2,8 FH:4,3
SZH:28,5 CK: 1,8 SÓ: 1,6

Baromfi párizsi
Margarin
Kenyér
Kígyóborka

Allergének:

EN: 195
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 3,4
SZH:28,9 CK: 1,7 SÓ: 1,7

Sós kukoricapehely
Alma

Allergének:

EN: 173
ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2,7
SZH: 33,1 CK: 12,9 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:286 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH:48,8 CK:22,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sajtkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 263 ZS: 6,5 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:37,1 CK: 11,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 292 ZS: 5 TZS: 2,4 FH:5,9 SZH:52,7 CK: 27,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Körözött Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,8 TZS: 3,1 FH: 4,8 SZH:36,2 CK: 9,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 201 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 2,8 SZH: 34,4 CK: 8,8 SÓ: 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>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN:632 ZS: 21,1 TZS: 5,7 FH: 18,4 SZH:91,3 CK:31,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Tavaszi leves Szárnyas vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 20 TZS: 4 FH: 21,7 SZH:82,5 CK: 4,5 SÓ: 2</p>	<p>Kertészleves Töltött káposzta Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 20,5 TZS: 7,2 FH:17,8 SZH:52 CK: 4,8 SÓ: 4,5</p>	<p>Palóclevés sertéshússal Darás metélt Mini dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 686 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 15 SZH:104,7 CK: 29,4 SÓ: 0,2</p>	<p>Brokkoli krémleves Kenyérkocka Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,7,10,12</p> <p>EN: 747 ZS: 30,6 TZS: 6,4 FH: 25 SZH: 89,7 CK: 6,7 SÓ: 2,6</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:179 ZS: 5,5 TZS: 2,5 FH: 2,7 SZH:28,3 CK:1,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 215 ZS: 9,1 TZS: 3,5 FH: 3,9 SZH:28 CK: 1,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 242 ZS: 9,2 TZS: 3,1 FH:4,5 SZH:34,1 CK: 1,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Edami sajt Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH: 8,2 SZH:27,6 CK: 1,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5,6,7,8</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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 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.

