

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes - Általános iskola

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	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> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 297	EN: 372	EN: 228	EN: 264	EN:	EN:
ZS:	ZS: 8,9	ZS: 5,4	ZS: 3,6	ZS: 6,8	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,9	TZS: 2,4	TZS: 2	TZS: 2,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,8	FH:10,3	FH: 7,5	FH: 6,9	FH:	FH:
CK:	CK: 8,8	CK: 36,4	CK: 8,4	CK: 9,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,5	SÓ: 1	SÓ: 1,2	SÓ: 0,9	SÓ:	SÓ:
SZH:	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> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 630	EN: 625	EN: 729	EN: 516	EN:	EN:
ZS:	ZS: 24,8	ZS: 21,2	ZS: 26,8	ZS: 14	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 6,1	TZS: 6,9	TZS: 6,1	TZS: 1,9	TZS:	TZS:
FH:	FH: 22,2	FH:22,4	FH: 24,3	FH: 30,9	FH:	FH:
CK:	CK: 25	CK: 6,4	CK: 21,5	CK: 17,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3,2	SÓ: 3	SÓ: 3,8	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:78,7	SZH:76,6	SZH:93,8	SZH: 66	SZH:	SZH:

UZSONNA

	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	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 214	EN: 248	EN: 242	EN: 139	EN:	EN:
ZS:	ZS: 7,1	ZS: 8,9	ZS: 8,8	ZS: 3,2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,5	TZS: 2,9	TZS: 3,1	TZS: 2,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 5,2	FH:8	FH: 8,2	FH: 1,8	FH:	FH:
CK:	CK: 2,6	CK: 0,5	CK: 0,9	CK: 19,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,8	SÓ: 1,7	SÓ: 1,3	SÓ: 0	SÓ:	SÓ:
SZH:	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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes - Általános iskola

2022.06.13.–2022.06.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs- tea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Karamellás tej Margarin Zsemle	Tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Retek	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:344 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:58,7 CK:27,1 SÓ: 1,4	EN: 213 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:40,2 CK: 7,6 SÓ: 1	EN: 309 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:49,9 CK: 20,8 SÓ: 1	EN: 242 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK: 8,1 SÓ: 0,7	EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel	Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma	Tavaszi leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta	Zöldborsó krémleves Leves gyöngy Reszelt csirkemáj Párolt rizs fél adag Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:554 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 25,7 SZH:72,2 CK:12,4 SÓ: 1,2	EN: 380 ZS: 16,4 TZS: 4,3 FH: 13,2 SZH:40,2 CK: 3,4 SÓ: 2,5	EN: 735 ZS: 28,2 TZS: 8,7 FH:26,3 SZH:92,9 CK: 44,7 SÓ: 2,9	EN: 537 ZS: 12,4 TZS: 1,7 FH: 25,4 SZH:76,9 CK: 3,8 SÓ: 1,3	EN: 506 ZS: 18,3 TZS: 5,9 FH: 23,4 SZH: 60,6 CK: 10,5 SÓ: 0,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Zsemle Kígyóborka	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt Zsemle		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:217 ZS: 6 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH:31,5 CK:1 SÓ: 1,3	EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3	EN: 209 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:9,4 SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH:30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5	EN: 216 ZS: 6,2 TZS: 3,8 FH: 7,1 SZH: 31 CK: 1,7 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes - Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN:332  
ZS: 6,7 TZS: 2,9 FH: 10,4  
SZH:51,2 CK:20,6 SÓ: 1,2

Tea  
Citrusos túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 253  
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7  
SZH:43,1 CK: 11,4 SÓ: 0,9

Tea  
Tojáskrém  
Zsemle

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 257  
ZS: 6,5 TZS: 2,6 FH:6,7  
SZH:39,3 CK: 9,9 SÓ: 0,8

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4  
SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN: 243  
ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1  
SZH: 39,1 CK: 8,3 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  
Copfocska tészta

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:581  
ZS: 23,5 TZS: 6,4 FH: 23  
SZH:66,2 CK:3,7 SÓ: 2,1

Almaleves  
Lecsós sertés ragu  
Párolt rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 603  
ZS: 22 TZS: 6,6 FH: 18,6  
SZH:80,2 CK: 17,5 SÓ: 2,1

Hamis gulyás leves  
Morzsás nudli  
Vaníliás öntet  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 799  
ZS: 10,4 TZS: 1,9 FH:17,1  
SZH:131,2 CK: 43,4 SÓ: 2,1

Zöldségleves  
Sertés aprópecsenye  
Féjtett babfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 791  
ZS: 26,4 TZS: 7 FH: 34,6  
SZH:97,5 CK: 6,8 SÓ: 2

Almalé 100%-os  
Rántott sajt  
Petrezselymes rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 884  
ZS: 33,4 TZS: 13,9 FH: 28,3  
SZH: 116 CK: 27,9 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Allergének:  
1,7

EN:244  
ZS: 7,4 TZS: 4,5 FH: 5,7  
SZH:36,6 CK:2,5 SÓ: 1,1

Trappista sajt  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 271  
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6  
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 244  
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,8  
SZH:32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,6

Baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN: 230  
ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7  
SZH:31,6 CK: 0,8 SÓ: 1,5

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 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

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes - 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 ételcseréltetésért 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.

