

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szójamentes 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: 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	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>	
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. Szezámmag; 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

Szójamentes 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgáltatást 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

Szójamentes étrend - 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
Vánília 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. Szója; 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

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szójamentes 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 Bulgur Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,5,7,8,10,11,12 EN:652 ZS: 20,7 TZS: 5,6 FH: 20,3 SZH:85,3 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 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.

