

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-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	Tejeskávé rizsitalból Méz Margarin Zsemle	Tea Pritaminos margarin Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 297	EN: 395	EN: 214	EN: 239	EN:	EN:
ZS:	ZS: 8,9	ZS: 5	ZS: 3,8	ZS: 4,2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,9	TZS: 1,1	TZS: 1	TZS: 1,2	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,8	FH: 5	FH: 4,5	FH: 6,7	FH:	FH:
CK:	CK: 8,8	CK: 32,8	CK: 7,6	CK: 9,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,5	SÓ: 1	SÓ: 1,2	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 42,5	SZH: 81,5	SZH: 39	SZH: 40,3	SZH:	SZH:

EBÉD

Ünnepnap	Meggyleves Sertéspörkölt Orsó tészta Csemege uborka édesítőszerrel	Magyaros zöldbaleves Francia 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> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 626	EN: 604	EN: 729	EN: 516	EN:	EN:
ZS:	ZS: 24,4	ZS: 16,4	ZS: 26,4	ZS: 14	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 5,5	TZS: 2,5	TZS: 5,7	TZS: 1,9	TZS:	TZS:
FH:	FH: 22	FH: 16,4	FH: 22,9	FH: 30,9	FH:	FH:
CK:	CK: 24,8	CK: 6,5	CK: 20,2	CK: 17,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3,2	SÓ: 2,1	SÓ: 3,8	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 78,8	SZH: 89	SZH: 96,7	SZH: 66	SZH:	SZH:

UZSONNA

	Margarin 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	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 163	EN: 248	EN: 242	EN: 139	EN:	EN:
ZS:	ZS: 3,5	ZS: 8,9	ZS: 8,8	ZS: 3,2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 1,1	TZS: 2,9	TZS: 3,1	TZS: 2,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 4,2	FH: 8	FH: 8,2	FH: 1,8	FH:	FH:
CK:	CK: 0,4	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: 27,2	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) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend-
Általános iskola

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:358 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:73,5 CK:23,5 SÓ: 1,3</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 rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:64,7 CK: 17,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Póréhagymás margarinkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 216 ZS: 4,3 TZS: 1,1 FH: 4,8 SZH:37,8 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 230 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 7,5 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:557 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 24,4 SZH:59,9 CK:11,5 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 Növényi sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 754 ZS: 29,9 TZS: 11,6 FH:21,7 SZH:98,8 CK: 44,7 SÓ: 3,2</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 Kenyérkocka Reszelt csirkemáj Párolt rizs fél adag Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 455 ZS: 12,6 TZS: 2,7 FH: 23,1 SZH: 61 CK: 10,1 SÓ: 0,7</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS: 6 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH:33,5 CK:0,8 SÓ: 1,7</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: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH:9,4 SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8,1 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 155 ZS: 1 TZS: 0,1 FH: 4,4 SZH: 30 CK: 0,6 SÓ: 0,7</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. Csillagfürt; 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

Tej-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend-
Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliastej rizsitalból
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:341
ZS: 5,3 TZS: 1,3 FH: 4,9
SZH:66,5 CK:16 SÓ: 1,2

Tea
Zöldfűszeres margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN: 237
ZS: 6,7 TZS: 2 FH: 4,6
SZH:38 CK: 7,6 SÓ: 1,1

Tea
Tojáskrém
Zsemle

Allergének:
1,3,10,12

EN: 236
ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:6,6
SZH:39,2 CK: 9,8 SÓ: 0,8

Rizsital
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 356
ZS: 5,3 TZS: 1,3 FH: 5
SZH:71,1 CK: 22,5 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:
1,3,10,12

EN:574
ZS: 23,2 TZS: 5,8 FH: 22,8
SZH:66,4 CK:3,4 SÓ: 2,1

Almaleves
Lecsós sertés ragu
Párolt rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,10,12

EN: 589
ZS: 21,2 TZS: 5,6 FH: 18,2
SZH:80,3 CK: 17,1 SÓ: 2,1

Hamis gulyásleves
Morzsás nudli
Vaníliás öntet rizsitalból
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 809
ZS: 9,5 TZS: 0,9 FH:13,6
SZH:140,8 CK: 41,1 SÓ: 2

Zöldségleves
Sertés aprópecsenye
Féjtett babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,10

EN: 764
ZS: 25 TZS: 5,5 FH: 33,9
SZH:96,8 CK: 6,1 SÓ: 2

Almalé 100%-os
Fűszeres csirkemell
Petrezselymes rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,10

EN: 531
ZS: 10,3 TZS: 1,5 FH: 28,5
SZH: 80,4 CK: 28,2 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1

EN:193
ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 4,9
SZH:33,1 CK:0,4 SÓ: 1,1

Csirkemell sonka
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 204
ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2
SZH:31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4

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 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

Tej-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend-
Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávészitalból Margarin Zsemle</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN:326 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:65,1 CK:16,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Sárgarépa krém Zsemle</p> <p>Allergének: 1,10,12</p> <p>EN: 201 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:38,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 347 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:72,2 CK: 22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,12</p> <p>EN: 220 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,6 SZH:38,1 CK: 7,6 SÓ: 1</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p>Allergének: 1,10,12</p> <p>EN:630 ZS: 20,7 TZS: 5,4 FH: 18 SZH:92,4 CK:31,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Tavaszi leves Szárnyas vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 669 ZS: 20 TZS: 2,7 FH: 26,9 SZH:89,8 CK: 3,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Kertészleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 480 ZS: 18,8 TZS: 5,8 FH:21,3 SZH:54 CK: 3,1 SÓ: 4,5</p>	<p>Palóclevés sertéshússal Morzsás nudli Vanília ízű öntet Alma</p> <p>Allergének: 1,3,10,12</p> <p>EN: 954 ZS: 19,4 TZS: 3,8 FH: 22,4 SZH:140 CK: 41,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Brokkoli leves Rántott halfilé Zöldséges rizs Majonéz</p> <p>Allergének: 1,3,4,10</p> <p>EN: 777 ZS: 38,2 TZS: 4,8 FH: 25,7 SZH: 81,8 CK: 5,2 SÓ: 2,7</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN:197 ZS: 6 TZS: 2,6 FH: 6,5 SZH:27,8 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 264 ZS: 10,6 TZS: 3,8 FH: 8,2 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 250 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH:8,3 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 212 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,2 SZH:31,6 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p>Allergének:</p> <p>EN: 139 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,8 SZH: 25,2 CK: 19,9 SÓ: 0</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 elnézésedet 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.

