

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes 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 rizsitalból Méz Margarin Zsemle	Tea Pritaminos margarin Félbarna kenyér	Tea Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 297	EN: 297	EN: 395	EN: 214	EN: 287	EN:	EN:
ZS:	ZS: 8,9	ZS: 8,9	ZS: 5	ZS: 3,8	ZS: 10,5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,9	TZS: 2,9	TZS: 1,1	TZS: 1	TZS: 4,1	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,8	FH: 9,8	FH: 5	FH: 4,5	FH: 8,1	FH:	FH:
CK:	CK: 8,8	CK: 8,8	CK: 32,8	CK: 7,6	CK: 7,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,5	SÓ: 2,5	SÓ: 1	SÓ: 1,2	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 42,5	SZH: 42,5	SZH: 81,5	SZH: 39	SZH: 38,5	SZH:	SZH:
EBÉD	Ünnepnap	Meggyleves Sertéspörkölt Főtt 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> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 608	EN: 761	EN: 717	EN: 513	EN:	EN:	
ZS:	ZS: 23,6	ZS: 29,4	ZS: 25,7	ZS: 14	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS: 5,3	TZS: 9,9	TZS: 5,6	TZS: 1,8	TZS:	TZS:	
FH:	FH: 15,4	FH: 23,1	FH: 21,7	FH: 30,4	FH:	FH:	
CK:	CK: 21,8	CK: 7	CK: 20,2	CK: 17,1	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ: 3,3	SÓ: 3	SÓ: 3,8	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:	
SZH:	SZH: 81,4	SZH: 94,9	SZH: 96,6	SZH: 65,9	SZH:	SZH:	
UZSONNA	Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	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> 1	<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-mag; 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

Tej-tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes 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>Gyümölcs- tea 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 Brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 247 ZS: 6,8    TZS: 3    FH: 5,5 SZH: 39,4    CK: 7,6    SÓ: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:556 ZS: 15,7    TZS: 2,7    FH: 23,7 SZH:76,2    CK:11,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Serpenyős burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 406 ZS: 16,8    TZS: 4,3    FH: 12,4 SZH:46,4    CK: 3,5    SÓ: 2,7</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Főtt tészta Növényi sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 736 ZS: 29,1    TZS: 11,4    FH:15,1 SZH:101,5    CK: 41,7    SÓ: 3,2</p>	<p>Tavaszi leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,9,10,12</p> <p>EN: 526 ZS: 11,7    TZS: 1,6    FH: 24,4 SZH:76,7    CK: 3,7    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. 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

Tej-tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes étrend- Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliástej rizsitalból Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:341 ZS: 5,3 TZS: 1,3 FH: 4,9 SZH:66,5 CK:16 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 237 ZS: 6,7 TZS: 2 FH: 4,6 SZH:38 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 233 ZS: 6,4 TZS: 1,8 FH:4,6 SZH:37,6 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 356 ZS: 5,3 TZS: 1,3 FH: 5 SZH:71,1 CK: 22,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH: 39,1 CK: 8,3 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Magyaros burgonyaleves Csikós sertés tokány Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:553 ZS: 23,2 TZS: 5,7 FH: 15,6 SZH:67 CK:0,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Almaleves Lecsós sertés ragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 21,2 TZS: 5,6 FH: 18,2 SZH:80,3 CK: 17,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Hamis gulyásleves Morzsás nudli Vaníliás öntet rizsitalból Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 807 ZS: 9,5 TZS: 0,9 FH:13,3 SZH:140,7 CK: 41 SÓ: 2</p>	<p>Zöldségleves Sertés aprópecsenye Féjtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 762 ZS: 25 TZS: 5,5 FH: 33,6 SZH:96,7 CK: 6,1 SÓ: 2</p>	<p>Almalé 100%-os Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 531 ZS: 10,3 TZS: 1,5 FH: 28,5 SZH: 80,4 CK: 28,2 SÓ: 1,2</p>		
UZSONNA	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:193 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 4,9 SZH:33,1 CK:0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,8 SZH:32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,6 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Sós kukoricapehely Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 173 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2,7 SZH: 33,1 CK: 12,9 SÓ: 0,2</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes étrend- Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN:326 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH:65,1    CK:16,3    SÓ: 0,9	Tea Sárgarépakrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 201 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH: 4,6 SZH:38,1    CK: 7,8    SÓ: 0,8	Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 347 ZS: 4    TZS: 0,8    FH:4,8 SZH:72,2    CK: 22,5    SÓ: 1,3	Tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 220 ZS: 4,7    TZS: 1,4    FH: 4,6 SZH:38,1    CK: 7,6    SÓ: 1	Tea Snidlinges margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 237 ZS: 6,7    TZS: 2    FH: 4,6 SZH: 38    CK: 7,6    SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:630 ZS: 20,7    TZS: 5,4    FH: 18 SZH:92,4    CK:31,4    SÓ: 3,3	Tavaszi leves Szárnyas vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 657 ZS: 19,3    TZS: 2,6    FH: 25,7 SZH:89,6    CK: 3    SÓ: 2,3	Kertészleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 468 ZS: 18    TZS: 5,6    FH:20,1 SZH:53,9    CK: 3,1    SÓ: 4,5	Palóclevés sertéshússal Morzsás nudli Vanília ízű öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 951 ZS: 19,3    TZS: 3,7    FH: 21,9 SZH:139,8    CK: 41    SÓ: 1,9	Brokkoli leves TOM Rántott halfilé Zöldséges rizs Nyári vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,4,10,12 EN: 554 ZS: 13,1    TZS: 2    FH: 25,4 SZH: 83,1    CK: 5,9    SÓ: 2,2	<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: 264 ZS: 10,6    TZS: 3,8    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	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 212 ZS: 4,4    TZS: 1,7    FH: 9,2 SZH:31,6    CK: 1,4    SÓ: 1,4	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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

