

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes étrend - Óvoda

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	Tejeskávés 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: 271	EN: 271	EN: 395	EN: 181	EN: 233	EN:	EN:
ZS:	ZS: 8,9	ZS: 8,9	ZS: 5	ZS: 3	ZS: 7,8	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,9	TZS: 2,9	TZS: 1,1	TZS: 0,8	TZS: 3	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,1	FH: 9,1	FH: 5	FH: 3,7	FH: 6,2	FH:	FH:
CK:	CK: 8,7	CK: 8,7	CK: 32,8	CK: 7,5	CK: 7,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,3	SÓ: 2,3	SÓ: 1	SÓ: 1	SÓ: 1,2	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 37,2	SZH: 37,2	SZH: 81,5	SZH: 33,7	SZH: 33,2	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: 500	EN: 548	EN: 531	EN: 415	EN:	EN:	
ZS:	ZS: 18,9	ZS: 21	ZS: 20,6	ZS: 10,8	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS: 4,3	TZS: 7,1	TZS: 4,3	TZS: 1,4	TZS:	TZS:	
FH:	FH: 12,9	FH: 16,7	FH: 15,9	FH: 24,2	FH:	FH:	
CK:	CK: 18,2	CK: 5,5	CK: 13,5	CK: 13,3	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ: 2,1	SÓ: 2,5	SÓ: 2,3	SÓ: 0,5	SÓ:	SÓ:	
SZH:	SZH: 67,9	SZH: 68,7	SZH: 68,3	SZH: 54,7	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: 161	EN: 200	EN: 217	EN: 120	EN:	EN:	
ZS:	ZS: 3,5	ZS: 7	ZS: 6,7	ZS: 3,2	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS: 1,1	TZS: 2,2	TZS: 2,3	TZS: 2,8	TZS:	TZS:	
FH:	FH: 4,1	FH: 6,1	FH: 6,9	FH: 1,5	FH:	FH:	
CK:	CK: 0,4	CK: 0,4	CK: 0,8	CK: 15,7	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ: 0,8	SÓ: 1,4	SÓ: 1,1	SÓ: 0	SÓ:	SÓ:	
SZH:	SZH: 27	SZH: 27,1	SZH: 30,4	SZH: 21	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 étlapváltoztatásért 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-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Óvoda

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:333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK:23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 183 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH:34,3 CK: 7,5 SÓ: 0,9</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: 205 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 4,7 SZH:37,5 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Brokkollikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 202 ZS: 4,9 TZS: 2,1 FH: 4,4 SZH: 33,8 CK: 7,5 SÓ: 0,7</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:418 ZS: 12,6 TZS: 2,2 FH: 18 SZH:55,2 CK:8,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Serpényös burgonya virslivel Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 323 ZS: 13,8 TZS: 3,6 FH: 9,7 SZH:36,2 CK: 2,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Főtt tészta Növényi sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 625 ZS: 24,9 TZS: 10,4 FH:12,1 SZH:86,6 CK: 35,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Tavaszi leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,9,10,12</p> <p>EN: 460 ZS: 10,5 TZS: 1,4 FH: 21,1 SZH:66,9 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: 374 ZS: 10,9 TZS: 2,1 FH: 19 SZH: 49 CK: 7,9 SÓ: 0,5</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:175 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 5,6 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 180 ZS: 4,5 TZS: 1,3 FH:7 SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 6,8 TZS: 2,4 FH: 6,2 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 153 ZS: 0,8 TZS: 0 FH: 4,4 SZH: 29,9 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 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-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes étrend - Óvoda

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:316 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH: 4,2 SZH:61,4 CK:15,9 SÓ: 1</p>	<p>Tea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 194 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 3,9 SZH:32,9 CK: 7,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 214 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4,5 SZH:37,2 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 330 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH: 4,2 SZH:66 CK: 22,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 203 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 33,6 CK: 8 SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Magyaros burgonyaleves Csikós sertés tokány Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:447 ZS: 18,2 TZS: 4,5 FH: 12,7 SZH:55,7 CK:0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Almaleves Lecsós sertés ragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 485 ZS: 16,9 TZS: 4,4 FH: 14,7 SZH:67,4 CK: 14,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Hamis gulyásleves Morzsás nudli Vaníliás öntet rizsitalból Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 619 ZS: 7,7 TZS: 0,7 FH:10,4 SZH:106,2 CK: 28,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves Sertés aprópecsenye Féjtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 622 ZS: 21,3 TZS: 4,5 FH: 26,8 SZH:77,5 CK: 4,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Almalé 100%-os Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 450 ZS: 8 TZS: 1,2 FH: 22,6 SZH: 71,4 CK: 28,1 SÓ: 0,2</p>		
UZSONNA	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:164 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH: 7,6 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,5 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 6,6 SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Sós kukoricapehely Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 154 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2,4 SZH: 28,9 CK: 8,7 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. 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

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes étrend - Óvoda

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: 194 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,5 SZH:37,6 CK: 7,8 SÓ: 0,7	Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 321 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,1 SZH:66,9 CK: 22,4 SÓ: 1,1	Tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 3,9 SZH:33 CK: 7,5 SÓ: 0,9	Tea Snidlinges margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 194 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 3,8 SZH: 32,8 CK: 7,5 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:515 ZS: 17 TZS: 4,3 FH: 15 SZH:75,1 CK:24,2 SÓ: 3,1	Tavaszi leves Szárnyas vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 510 ZS: 16,1 TZS: 2,1 FH: 19,9 SZH:67 CK: 1,9 SÓ: 1,9	Kertészleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 360 ZS: 15 TZS: 4,6 FH:15,7 SZH:38,9 CK: 2,5 SÓ: 3,7	Palóclevés sertéshússal Morzsás nudli Vanília ízű öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 734 ZS: 15,4 TZS: 2,9 FH: 17,3 SZH:106,5 CK: 29 SÓ: 1,5	Brokkoli leves TOM Rántott halfilé Zöldséges rizs Nyári vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,10,12 EN: 484 ZS: 11,8 TZS: 1,7 FH: 21,9 SZH: 72,3 CK: 5,5 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:175 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 5,6 SZH:27,4 CK:0,6 SÓ: 1	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 211 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 6,2 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 199 ZS: 6,6 TZS: 2,3 FH:6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 196 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,6 SZH:31 CK: 1,1 SÓ: 1,2	Gesztenye Marci Alma <u>Allergének:</u> EN: 120 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,5 SZH: 21 CK: 15,7 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: 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 kiszolgáltatást 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.

