

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-mag-halmentes - 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 margarin Félbarna kenyér	Tea Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 297	EN: 381	EN: 214	EN: 287	EN:	EN:
ZS:	ZS: 8,9	ZS: 6,4	ZS: 3,8	ZS: 10,5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 2,9	TZS: 2,7	TZS: 1	TZS: 4,1	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,8	FH:10,4	FH: 4,5	FH: 8,1	FH:	FH:
CK:	CK: 8,8	CK: 36,4	CK: 7,6	CK: 7,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,5	SÓ: 1,1	SÓ: 1,2	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:42,5	SZH:66,7	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 Rizibízi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 612	EN: 623	EN: 714	EN: 513	EN:	EN:
ZS:	ZS: 24	ZS: 21,2	ZS: 26	ZS: 14	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 5,9	TZS: 6,9	TZS: 6	TZS: 1,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 15,6	FH:22,1	FH: 23,1	FH: 30,4	FH:	FH:
CK:	CK: 22,1	CK: 6,4	CK: 21,1	CK: 17,1	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3,3	SÓ: 3	SÓ: 3,8	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:81,3	SZH:76,5	SZH:92,9	SZH: 65,9	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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezámag-halmentes - 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 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 Brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4,8 TZS: 2,8 FH: 5,9 SZH: 41,5 CK: 8,9 SÓ: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:553 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 25 SZH:72,5 CK:12,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Serpényös 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> 1,7,10,12</p> <p>EN: 461 ZS: 13,2 TZS: 3,3 FH: 23,3 SZH: 61 CK: 10,3 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. Szezámag; 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

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezámag-halmentes - Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vanília 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
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
Magyaros margarinkrém
Zsemle

Allergének:
1,12

EN: 233
ZS: 6,4 TZS: 1,8 FH:4,6
SZH:37,6 CK: 7,8 SÓ: 0,9

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 342
ZS: 6,7 TZS: 2,9 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
Főtt tészta

Allergének:
1,7,10,12

EN:559
ZS: 23,5 TZS: 6,2 FH: 15,8
SZH:66,9 CK:0,7 SÓ: 2,2

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 gulyásleves
Morzsás nudli
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 798
ZS: 10,4 TZS: 1,9 FH:16,8
SZH:131,1 CK: 43,4 SÓ: 2,1

Zöldségleves
Sertés aprópecsenye
Féjtett babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,10

EN: 789
ZS: 26,4 TZS: 6,9 FH: 34,3
SZH:97,4 CK: 6,7 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 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

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezámag-halmentes - Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Margarin Zsemle	Tea Sárgarépakrém Zsemle	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Snidlinges margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:312 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:50,3 CK:19,9 SÓ: 1	EN: 201 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:38,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8	EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4	EN: 220 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,6 SZH:38,1 CK: 7,6 SÓ: 1	EN: 237 ZS: 6,7 TZS: 2 FH: 4,6 SZH: 38 CK: 7,6 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eper krémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Tavaszi leves Szárnycsirkés Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves sertéshússal Morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Brokkoli leves Rántott sertés szelet Zöldséges rizs Nyári vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:638 ZS: 21 TZS: 5,7 FH: 18,5 SZH:92,8 CK:30,3 SÓ: 3,4	EN: 675 ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 26,3 SZH:89,2 CK: 3,7 SÓ: 2,3	EN: 504 ZS: 20,4 TZS: 7,2 FH:20,8 SZH:54,5 CK: 3,8 SÓ: 4,5	EN: 954 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 25,7 SZH:135,8 CK: 43,9 SÓ: 2	EN: 732 ZS: 29,7 TZS: 7 FH: 27,3 SZH: 88,4 CK: 5,9 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka	Gesztenye Marci Alma		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:197 ZS: 6 TZS: 2,6 FH: 6,5 SZH:27,8 CK:0,7 SÓ: 1,3	EN: 264 ZS: 10,6 TZS: 3,8 FH: 8,2 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	EN: 250 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH:8,3 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8	EN: 212 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,2 SZH:31,6 CK: 1,4 SÓ: 1,4	EN: 139 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,8 SZH: 25,2 CK: 19,9 SÓ: 0	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) megtekinthető.

