

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojásmentes - 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 Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Paradicsomleves Natúr csirkemell Rizibizi		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 612	EN: 623	EN: 887	EN: 513	EN:	EN:
ZS:	ZS: 24	ZS: 21,2	ZS: 27,7	ZS: 14	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 5,9	TZS: 6,9	TZS: 7,5	TZS: 1,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 15,6	FH:22,1	FH: 37,8	FH: 30,4	FH:	FH:
CK:	CK: 22,1	CK: 6,4	CK: 18,9	CK: 17,1	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3,3	SÓ: 3	SÓ: 3,4	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:81,3	SZH:76,5	SZH:115	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

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

Tojásmentes - 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> 1,7,8,10,12</p> <p>EN: 247 ZS: 6,2 TZS: 3,4 FH: 6 SZH: 39,9 CK: 8,2 SÓ: 1,1</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojásmentes - 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  
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  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet  
Alma

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 887  
ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH:20,3  
SZH:140,7 CK: 48 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojásmentes - Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé  
Margarin  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN:312  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3  
SZH:50,3 CK:19,9 SÓ: 1

Tea  
Sárgarépa krém  
Zsemle

Allergének:  
1,10,12

EN: 201  
ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6  
SZH:38,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2  
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4

Tea  
Magyaros margarinkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
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

Allergének:  
1,12

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eper krémleves  
Borsos sertés tokány  
Bulgur  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
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

Tavaszi leves  
Szárnyas vagdalt  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 675  
ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 26,3  
SZH:89,2 CK: 3,7 SÓ: 2,3

Kertészleves  
Töltött káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 504  
ZS: 20,4 TZS: 7,2 FH:20,8  
SZH:54,5 CK: 3,8 SÓ: 4,5

Palócleves sertéshússal  
Mákos tészta  
Alma

Allergének:  
1,6,7,8,10,11

EN: 782  
ZS: 28 TZS: 6 FH: 18,8  
SZH:108,4 CK: 32,6 SÓ: 1,2

Brokkoli leves  
Rántott halfilé  
Zöldséges rizs  
Nyári vegyes saláta

Allergének:  
1,4,10,12

EN: 554  
ZS: 13,1 TZS: 2 FH: 25,4  
SZH: 83,1 CK: 5,9 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
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

Allergének:  
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

Allergének:  
1

EN: 250  
ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH:8,3  
SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN: 212  
ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,2  
SZH:31,6 CK: 1,4 SÓ: 1,4

Gesztenye Marci  
Alma

Allergének:

EN: 139  
ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,8  
SZH: 25,2 CK: 19,9 SÓ: 0

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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

