

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-szója-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	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>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 297	EN: 297	EN: 381	EN: 214	EN: 287	EN:	EN:	
ZS: 8,9	ZS: 8,9	ZS: 6,4	ZS: 3,8	ZS: 10,5	ZS:	ZS:	
TZS: 2,9	TZS: 2,9	TZS: 2,7	TZS: 1	TZS: 4,1	TZS:	TZS:	
FH: 9,8	FH: 9,8	FH:10,4	FH: 4,5	FH: 8,1	FH:	FH:	
SZH: 42,5	SZH: 42,5	SZH:66,7	SZH:39	SZH: 38,5	SZH:	SZH:	
CK: 8,8	CK: 8,8	CK: 36,4	CK: 7,6	CK: 7,7	CK:	CK:	
SÓ: 2,5	SÓ: 2,5	SÓ: 1,1	SÓ: 1,2	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:	
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>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 612	EN: 623	EN: 714	EN: 513	EN:	EN:	
ZS: 24	ZS: 24	ZS: 21,2	ZS: 26	ZS: 14	ZS:	ZS:	
TZS: 5,9	TZS: 5,9	TZS: 6,9	TZS: 6	TZS: 1,8	TZS:	TZS:	
FH: 15,6	FH: 15,6	FH:22,1	FH: 23,1	FH: 30,4	FH:	FH:	
SZH: 81,3	SZH: 81,3	SZH:76,5	SZH:92,9	SZH: 65,9	SZH:	SZH:	
CK: 22,1	CK: 22,1	CK: 6,4	CK: 21,1	CK: 17,1	CK:	CK:	
SÓ: 3,3	SÓ: 3,3	SÓ: 3	SÓ: 3,8	SÓ: 1,6	SÓ:	SÓ:	
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>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<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:	
SZH:	SZH:27,2	SZH:32,7	SZH:30,7	SZH: 25,2	SZH:	SZH:	
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:	

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 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-szója-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - 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 sertés szelet Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 705 ZS: 28,3 TZS: 6,6 FH: 26,3 SZH:82 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. 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

Tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Általános iskola

2022.06.20.–2022.06.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:332 ZS: 6,7 TZS: 2,9 FH: 10,4 SZH:51,2 CK:20,6 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>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 342 ZS: 6,7 TZS: 2,9 FH: 10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 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> 1,7,10,12</p> <p>EN:559 ZS: 23,5 TZS: 6,2 FH: 15,8 SZH:66,9 CK:0,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Almaleves Lecsós sertés ragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 22 TZS: 6,6 FH: 18,6 SZH:80,2 CK: 17,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Hamis gulyásleves Morzsás nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 798 ZS: 10,4 TZS: 1,9 FH:16,8 SZH:131,1 CK: 43,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségleves Sertés aprópecsenye Főtt babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 789 ZS: 26,4 TZS: 6,9 FH: 34,3 SZH:97,4 CK: 6,7 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. 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-szója-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Általános iskola

2022.06.27.–2022.07.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 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 <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	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 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 <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		
EBÉD	Eper krémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:638 ZS: 21 TZS: 5,7 FH: 18,5 SZH:92,8 CK:30,3 SÓ: 3,4	Tavaszi leves Szárnyas vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 Morzsás nudli Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 954 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 25,7 SZH:135,8 CK: 43,9 SÓ: 2	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		
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		

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.

