

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 03. 04.–2024. 03. 10.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|---|--|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <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: 0,93</p> | <p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 200 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4 SZH:34,6 CK: 7,8 SÓ: 1,24</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 209 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:6 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,84</p> | <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: 1,13</p> | <p>Gyümölcsstea Karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH: 35,3 CK: 7,8 SÓ: 1,14</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Magyaros zöldbableves Tarhonyás sertésbűs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:411 ZS: 16,1 TZS: 4 FH: 17,5 SZH:48,5 CK:7,1 SÓ: 1,25</p> | <p>Hamis gulyásleves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 435 ZS: 18,2 TZS: 3,9 FH: 14,5 SZH:50,9 CK: 5,7 SÓ: 1,65</p> | <p>Csirkeraguleves Nudli Mákszórat Vaníliás öntet rizsitalból</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 719 ZS: 17,7 TZS: 2,2 FH:21,8 SZH:96,6 CK: 24,3 SÓ: 2,26</p> | <p>Tojásleves Fűszeres csirkecomb filé Kukoricás rizs Majonéz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 567 ZS: 28,1 TZS: 3,8 FH: 23,2 SZH:54,2 CK: 9,8 SÓ: 1,42</p> | <p>Meggyleves Zöldségvagdalt Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 569 ZS: 15,8 TZS: 1,7 FH: 14,4 SZH: 87,2 CK: 20 SÓ: 1,62</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:177 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH:27,7 CK:0,6 SÓ: 1,04</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,12</p> | <p>Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4 SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,05</p> | <p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH:28,1 CK: 0,9 SÓ: 1,14</p> | <p>Banán Sós tallér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 189 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 1,6 SZH: 40,9 CK: 24,2 SÓ: 0,16</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |

Allergénjelölés magyarzata: 1. Glutén 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|---|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:321 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,2 SZH:66 CK:22,4 SÓ: 0,98</p> | <p>Gyümölcs tea Sárgarépa krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 177 ZS: 1,9 TZS: 0,5 FH: 3,8 SZH:34,6 CK: 7,8 SÓ: 0,96</p> | <p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 200 ZS: 3,6 TZS: 1 FH:6,7 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 1,45</p> | <p>Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 313 ZS: 4,4 TZS: 1,1 FH: 4,5 SZH:62 CK: 18 SÓ: 0,98</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Zöldség leves Sertés pörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:518 ZS: 20,8 TZS: 5,3 FH: 17,4 SZH:60,8 CK:2,5 SÓ: 1,77</p> | <p>Lebbencsleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 507 ZS: 21,9 TZS: 7,1 FH: 17,8 SZH:56,9 CK: 1,5 SÓ: 0,94</p> | <p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 657 ZS: 12,8 TZS: 1,5 FH:28,8 SZH:97,5 CK: 21,8 SÓ: 1,56</p> | <p>Fejtett bableves Spagetti carbonara Spagetti Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 540 ZS: 15,6 TZS: 3,5 FH: 21,8 SZH:75,3 CK: 13,7 SÓ: 2,18</p> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:196 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,1 SZH:33,6 CK:7,4 SÓ: 1,02</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 6,6 SZH:31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,23</p> | <p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 3,4 TZS: 1 FH:7,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p> | <p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle 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: 1,22</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|--|--|---|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:197 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 3,9 SZH:33,3 CK:7,8 SÓ: 1,06</p> | <p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 322 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:65,7 CK: 21,2 SÓ: 1,13</p> | <p>Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 324 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,9 SZH:64,8 CK: 16,3 SÓ: 0,94</p> | <p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 186 ZS: 2 TZS: 0,6 FH: 6,9 SZH:33,4 CK: 8,1 SÓ: 0,86</p> | <p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 216 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 34,7 CK: 7,8 SÓ: 0,74</p> | | |
| EBÉD | <p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:337 ZS: 8,6 TZS: 2,4 FH: 17,8 SZH:44,7 CK:13,6 SÓ: 1,09</p> | <p>Magyaros gombaleves Fokhagymás csirkecsíkok Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 488 ZS: 13,3 TZS: 2 FH: 23,4 SZH:66,1 CK: 18,3 SÓ: 1,77</p> | <p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemege uborka édesítószerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 492 ZS: 15,9 TZS: 4 FH:14,3 SZH:72,1 CK: 25,8 SÓ: 1,19</p> | <p>Frankfurti leves Tejbedara rizsitalból Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 421 ZS: 11,7 TZS: 3,4 FH: 7,9 SZH:70 CK: 25 SÓ: 1,53</p> | <p>Zöldséges burgonyaleves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 412 ZS: 9,5 TZS: 1,1 FH: 18 SZH: 61,3 CK: 8,8 SÓ: 0,87</p> | | |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:175 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ: 1,18</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: 1,13</p> | <p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 6,5 TZS: 2,3 FH:6,4 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,22</p> | <p>Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,73</p> | <p>Alma Keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 124 ZS: 3,6 TZS: 0,4 FH: 1,1 SZH: 21 CK: 11 SÓ: 0,19</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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|--|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:321 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,2 SZH:66 CK:22,4 SÓ: 0,98 | Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 7 SZH:38,2 CK: 8,1 SÓ: 1,17 | Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 193 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH:4,2 SZH:34,2 CK: 7,8 SÓ: 0,82 | Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 0,8 FH: 5,3 SZH:33,9 CK: 8,5 SÓ: 0,9 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD | Hagyma krémleves Kenyérkocka Borsos sertés tokány Szarvacská tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:537 ZS: 22,2 TZS: 5 FH: 19,5 SZH:63,8 CK:7,1 SÓ: 2,15 | Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 534 ZS: 17,7 TZS: 4,1 FH: 18,1 SZH:72,6 CK: 20 SÓ: 1,78 | Almás szilvakrémleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Káposztasaláta Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 610 ZS: 20,1 TZS: 6,8 FH:17,6 SZH:92,9 CK: 30,5 SÓ: 0,99 | Sárgaborsó krémleves Morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,6,8,10,11,12 EN: 646 ZS: 9,1 TZS: 1,1 FH: 16,2 SZH:100,8 CK: 7,9 SÓ: 2,1 | <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,10 EN:198 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,3 SZH:32,9 CK:7,4 SÓ: 1,06 | Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 170 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,37 | Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 196 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH:4,2 SZH:32,7 CK: 7,4 SÓ: 0,87 | Karfiolos zöldségpástétom Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,05 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <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. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.