

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes 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 Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:6,8 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,22</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Magyaros zöldbaleves Tarhonyás hús Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:411 ZS: 15,6 TZS: 4 FH: 13,6 SZH:52,2 CK:6,8 SÓ: 0,61</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 464 ZS: 19,6 TZS: 4 FH: 14 SZH:55,4 CK: 6 SÓ: 1,49</p>	<p>Csirkereguleves Morzsás nudli Vaníliás öntet rizsitalból</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 8,7 TZS: 0,9 FH:22,1 SZH:93,1 CK: 8 SÓ: 2,04</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Fűszeres csirkecomb filé Kukoricás rizs Csemege uborka édesítőszerrel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 466 ZS: 15,1 TZS: 2,3 FH: 22,9 SZH:58,2 CK: 10,5 SÓ: 2,07</p>	<p>Meggylevés Zöldségvagdalt Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 546 ZS: 14,2 TZS: 1,5 FH: 12,5 SZH: 87,1 CK: 20 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes 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>Gyümölcsstea Sárgarépakrém 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>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 3,7 TZS: 1,3 FH:6,7 SZH:34,8 CK: 8,3 SÓ: 1,39</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>				
EBÉD	<p>Zöldségleves Sertés pörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:491 ZS: 19,4 TZS: 5,2 FH: 16,9 SZH:57,7 CK:2,4 SÓ: 1,56</p>	<p>Lebbencsleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 508 ZS: 23,4 TZS: 7,7 FH: 17 SZH:54,8 CK: 1,7 SÓ: 0,87</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Párolt rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 622 ZS: 12,6 TZS: 1,7 FH:25,8 SZH:100,9 CK: 22,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Bableves Carbonara szósz Spagetti Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 559 ZS: 22,6 TZS: 6,3 FH: 10 SZH:74,9 CK: 12,2 SÓ: 2,35</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 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>				

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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-
szezámmag mentes 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 halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10</p> <p>EN: 191 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 6 SZH:33,4 CK: 8,1 SÓ: 0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH: 36,4 CK: 7,8 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:335 ZS: 8 TZS: 2,3 FH: 17,2 SZH:46,3 CK:13,9 SÓ: 0,91</p>	<p>Magyaros gombaleves Fokhagymás csirkecsíkok Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 499 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 23,5 SZH:67,8 CK: 18,6 SÓ: 1,64</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> 1,10,12</p> <p>EN: 442 ZS: 12,8 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:71,7 CK: 24,2 SÓ: 1,28</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Bolognai sertésragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 451 ZS: 18,1 TZS: 4,1 FH: 12,9 SZH: 57,3 CK: 6,5 SÓ: 1,34</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 Sós tallér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 115 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 0,7 SZH: 23,7 CK: 7 SÓ: 0,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 (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

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-
szezám-mag mentes 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 Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 6,8 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,22				
EBÉD	Hagyma krémleves Kenyérkocka Borsos sertés tokány Szarvacská tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,10 EN:534 ZS: 23,3 TZS: 5,1 FH: 13,9 SZH:65,3 CK:6,4 SÓ: 2,62	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 489 ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 16,4 SZH:66,3 CK: 20 SÓ: 1,6	Almás szilvakrémleves Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Káposztasaláta Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 602 ZS: 19,6 TZS: 6,7 FH: 17 SZH:92,8 CK: 30,5 SÓ: 0,98	Bableves Morzsa nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 646 ZS: 10,7 TZS: 1 FH: 14,5 SZH:101 CK: 8,1 SÓ: 1,92	ÜNNEPNAP			
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				

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.