

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-
szezámmag mentes étrend - Óvoda

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,4 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:33,5 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 206 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,8 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,4 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,4 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,4 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,4 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,4 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,18</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Fokhagymás csirkecsíkok Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 339 ZS: 10,8 TZS: 2,4 FH:18,1 SZH:40,6 CK: 1,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 501 ZS: 18,2 TZS: 4,5 FH:13 SZH:69,3 CK: 13 SÓ: 0,56</p>	<p>Édes gyöckrémléves Rántott csirkecomb filé Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 675 ZS: 28,4 TZS: 4,1 FH: 22,3 SZH:82,2 CK: 4,2 SÓ: 1,89</p>	<p>Tavaszi leves Roston sült csirkemell Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 372 ZS: 6,5 TZS: 0,8 FH: 23,1 SZH: 52,7 CK: 12,1 SÓ: 1,31</p>	<p>Tavaszi leves Roston sült csirkemell Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 372 ZS: 6,5 TZS: 0,8 FH: 23,1 SZH: 52,7 CK: 12,1 SÓ: 1,31</p>	<p>Tavaszi leves Roston sült csirkemell Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 372 ZS: 6,5 TZS: 0,8 FH: 23,1 SZH: 52,7 CK: 12,1 SÓ: 1,31</p>	<p>Tavaszi leves Roston sült csirkemell Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 372 ZS: 6,5 TZS: 0,8 FH: 23,1 SZH: 52,7 CK: 12,1 SÓ: 1,31</p>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:27,1 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 4 TZS: 1,5 FH: 7 SZH:27,1 CK: 0,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 175 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH:5,7 SZH:26,7 CK: 0,6 SÓ: 1,14</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>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH: 32,6 CK: 7,4 SÓ: 0,79</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH: 32,6 CK: 7,4 SÓ: 0,79</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH: 32,6 CK: 7,4 SÓ: 0,79</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH: 32,6 CK: 7,4 SÓ: 0,79</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. 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. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 7,4 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,17</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>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 3,7 SZH:34 CK: 7,8 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH: 34,4 CK: 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 Pincepörkölt Vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:480 ZS: 16,7 TZS: 4,4 FH: 18,4 SZH:60,9 CK:5,3 SÓ: 1,56</p>	<p>Zöldborsóleves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 376 ZS: 11 TZS: 1,2 FH: 5,9 SZH:62 CK: 9,8 SÓ: 1,15</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Rizibizi Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 504 ZS: 7 TZS: 1,1 FH:25,3 SZH:83,8 CK: 18,7 SÓ: 1,94</p>	<p>Csontleves Sertésfasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 535 ZS: 18,1 TZS: 3,8 FH: 23,8 SZH:66,7 CK: 0,6 SÓ: 1,56</p>	<p>Zöltséges burgonyaleves Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 386 ZS: 4,7 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH: 78,8 CK: 33,6 SÓ: 0,79</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:170 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:30,4 CK:0,6 SÓ: 0,73</p>	<p>Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 170 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,09</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 2,1 FH:6,2 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,5 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,17</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 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

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezám-mag mentes étrend - Óvoda

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>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 Zöldfűszeres margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4,4 SZH:37,3 CK: 8,1 SÓ: 0,81</p>	<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>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH: 34,2 CK: 7,8 SÓ: 1,22</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:464 ZS: 13 TZS: 2,4 FH: 18,6 SZH:65,5 CK:16 SÓ: 1,09</p>	<p>Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 455 ZS: 18 TZS: 3,8 FH: 12,6 SZH:57,7 CK: 5,8 SÓ: 1,82</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 512 ZS: 23,9 TZS: 7,8 FH:16,1 SZH:56,1 CK: 4,2 SÓ: 3,59</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 19 TZS: 5,3 FH: 17,2 SZH:60,1 CK: 18,7 SÓ: 1,01</p>	<p>Zöldborsó krémleves Kenyerkocka Rántott csirkecomb filé Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 710 ZS: 28,9 TZS: 3,8 FH: 25 SZH: 86,7 CK: 3,9 SÓ: 2,17</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:175 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 5,6 SZH:27,6 CK:0,6 SÓ: 1,29</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,7 SZH:32,3 CK: 1,1 SÓ: 1,22</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH:6,9 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Gesztenyerúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 96 ZS: 2,1 TZS: 1,9 FH: 1,3 SZH: 17,2 CK: 13,6 SÓ: 0</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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-
szezám-mag mentes étrend - Óvoda

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Mini dzsem Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:352 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:71,6 CK:23,7 SÓ: 0,93	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 223 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,1 SZH:34,5 CK: 8 SÓ: 1,37	Gyümölcs tea Margarin Zsemle Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 3,5 TZS: 0,9 FH:4,8 SZH:38,4 CK: 8,1 SÓ: 0,77	Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 313 ZS: 4,4 TZS: 1,1 FH: 4,5 SZH:62 CK: 18 SÓ: 0,98	Gyümölcs tea Karfiolos zöldségpástétom Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 205 ZS: 4,4 TZS: 0,5 FH: 4,1 SZH: 35,7 CK: 7,8 SÓ: 1,25	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Zellerkrémleves Kenyérkocka Sertéspörkölt Tarhonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:486 ZS: 18,5 TZS: 4,6 FH: 13,5 SZH:64,9 CK:6,1 SÓ: 2,2	Húsleves Sült virsli Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 351 ZS: 14,4 TZS: 3,6 FH: 13,6 SZH:39,5 CK: 0,8 SÓ: 2,19	Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 572 ZS: 8,1 TZS: 0,8 FH:22,1 SZH:82,1 CK: 9,2 SÓ: 1,81	Nyári almaleves Fűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 432 ZS: 7,6 TZS: 1,1 FH: 24,3 SZH:66,6 CK: 25,6 SÓ: 1,35	Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 396 ZS: 7,6 TZS: 2,5 FH: 19,3 SZH: 60 CK: 9,7 SÓ: 1,09	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1 EN:164 ZS: 3,6 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,86	Sárgarépa krém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 170 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH:31,1 CK: 0,7 SÓ: 0,76	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,18	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 202 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 6,3 SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,16	Zöldfűszeres margarin Zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,8 SZH: 36,9 CK: 7,6 SÓ: 0,81	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-szója-földimogyoró-diófélék-szezámmentes étrend - Óvoda

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:324 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:64,8 CK:16,3 SÓ: 0,94	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 219 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,7 SZH:37,9 CK: 8,1 SÓ: 0,81	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 6,7 SZH:34,3 CK: 7,8 SÓ: 1,37	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 201 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ: 1,06	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:506 ZS: 17,2 TZS: 4,6 FH: 14,8 SZH:72,5 CK:25,4 SÓ: 1,82	Brokkoli krémleves Kenyérkocka Rántott csirkemell Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 518 ZS: 9,4 TZS: 1,3 FH: 26 SZH:80,6 CK: 5,5 SÓ: 1,18	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Darás metélt Mini dzsem Körte <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 606 ZS: 17,3 TZS: 3,8 FH: 13,2 SZH:96,1 CK: 34,2 SÓ: 0,59	Magyaros gombaleves Zöldségvagdalt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 538 ZS: 15,6 TZS: 1,6 FH: 13,8 SZH: 82,4 CK: 2,2 SÓ: 1,61	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,12 EN:183 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 5,8 SZH:29,2 CK:1,5 SÓ: 1,04	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 6,1 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,17	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,1 FH: 6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,12	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:

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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.