

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

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

2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:317 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,2 SZH:66 CK:29,8 SÓ: 0,98</p>	<p>Gyümölcs-tea Kenőmájás Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 4 TZS: 1,7 FH: 5,4 SZH:34,7 CK: 8 SÓ: 1,29</p>	<p>Gyümölcs-tea Brokkolis zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH:4,9 SZH:39 CK: 8,1 SÓ: 1,05</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 318 ZS: 5,5 TZS: 1,4 FH: 4,5 SZH:61,7 CK: 25,3 SÓ: 1,02</p>	<p>Gyümölcs-tea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 177 ZS: 2,1 TZS: 0,6 FH: 3,9 SZH: 33,8 CK: 7,8 SÓ: 0,81</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Sült virsli Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:417 ZS: 15,3 TZS: 5,5 FH: 13,2 SZH:54,1 CK:3,4 SÓ: 2,18</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 586 ZS: 25,2 TZS: 10 FH: 17,4 SZH:69 CK: 14,8 SÓ: 0,82</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Főtt burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 536 ZS: 7,2 TZS: 0,9 FH:25,2 SZH:88,1 CK: 23 SÓ: 0,85</p>	<p>Zellerkrémleves Kenyérkocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 520 ZS: 22,4 TZS: 5,7 FH: 16,6 SZH:60,8 CK: 4,8 SÓ: 1,63</p>	<p>Bableves Carbonara szósz Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 547 ZS: 22,7 TZS: 6,3 FH: 9,7 SZH: 73,5 CK: 13,6 SÓ: 2,36</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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:33,5 CK:7,4 SÓ: 1,02</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH:31 CK: 1,1 SÓ: 1,15</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 170 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 5,6 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,22</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,05</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 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

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

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

2024. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:202 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 6,8 SZH:33,7 CK:8,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 318 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:66,9 CK: 29,8 SÓ: 1,13</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 373 ZS: 4,2 TZS: 1 FH:4,4 SZH:78,4 CK: 40,9 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 6 SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 0,86</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH: 34,3 CK: 8,2 SÓ: 1,22</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:360 ZS: 11,3 TZS: 6,4 FH: 16 SZH:46,4 CK:13,7 SÓ: 1,04</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Fokhagymás csirkescsík Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 579 ZS: 21,2 TZS: 2,7 FH: 24,4 SZH:66 CK: 18,1 SÓ: 1,89</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 490 ZS: 16 TZS: 4 FH:14,3 SZH:71,4 CK: 27 SÓ: 1,13</p>	<p>Frankfurti leves Tejbedara rizsitalból Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 414 ZS: 11,7 TZS: 3,4 FH: 7,9 SZH:69,8 CK: 33,7 SÓ: 1,54</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémes Bolognai sertésragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 475 ZS: 17,2 TZS: 4,4 FH: 13,5 SZH: 64,3 CK: 8,3 SÓ: 0,83</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 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: 214 ZS: 6,7 TZS: 2,3 FH: 6,6 SZH:29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,07</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 8,1 TZS: 2,8 FH:6,7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22</p>	<p>Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 177 ZS: 3,5 TZS: 0,9 FH: 4,6 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,77</p>	<p>Sós tallér Alma</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, 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

Nyíregyháza

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

2024. 06. 17.–2024. 06. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:317 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,2 SZH:66 CK:29,8 SÓ: 0,98	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	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	Rizsital Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 309 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:63,2 CK: 26,1 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 201 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH: 34 CK: 8,1 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Zöldség krémleves Kenyérkocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:505 ZS: 21,1 TZS: 4,5 FH: 13,7 SZH:62,7 CK:7,6 SÓ: 2,15	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 495 ZS: 16,3 TZS: 3,9 FH: 16,5 SZH:66,8 CK: 21,3 SÓ: 1,2	Almás szilvakrémleves Húsgombóc Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 520 ZS: 11,2 TZS: 1,7 FH:15,3 SZH:87,6 CK: 33,7 SÓ: 1,05	Zöldségleves Füstölt főtt húskockák Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 348 ZS: 11,2 TZS: 1,9 FH: 14,1 SZH:51,9 CK: 16,9 SÓ: 2,72	Hamisgulyás Tejberizs rizsitalal Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN: 421 ZS: 4,2 TZS: 0,8 FH: 6,2 SZH: 88,6 CK: 30,5 SÓ: 0,55	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:175 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 1,09	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 5,4 TZS: 1,8 FH: 6,7 SZH:27,2 CK: 0,5 SÓ: 1,33	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 6,7 TZS: 2,3 FH:7,3 SZH:31,1 CK: 1,1 SÓ: 1,13	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,18	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>	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel 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

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

2024. 06. 24.–2024. 06. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:329 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,3 SZH:67,4 CK:30,9 SÓ: 0,98	Tejbedara rizsitalból Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 2,3 TZS: 0,6 FH: 2,6 SZH:47,7 CK: 25,2 SÓ: 0,35	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 216 ZS: 5,6 TZS: 2 FH:6,6 SZH:33,3 CK: 7,9 SÓ: 1,18	Gyümölcsstea Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 225 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 6,4 SZH:38,4 CK: 8,3 SÓ: 1,12	Gyümölcsstea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 206 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH: 4,2 SZH: 34,8 CK: 7,8 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Lebbencsleves Natúr szárnyas ragu Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:423 ZS: 17,4 TZS: 3 FH: 14,7 SZH:48,8 CK:6,9 SÓ: 1,26	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 472 ZS: 17,9 TZS: 9,5 FH: 22,5 SZH:48,6 CK: 9,7 SÓ: 1,72	Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 489 ZS: 15,3 TZS: 5,6 FH:13 SZH:70,9 CK: 13,5 SÓ: 0,62	Édes gyökekrémleves Pirított kenyérkocka Natúr csirkemell Kukoricás rizs Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 405 ZS: 9,9 TZS: 1,7 FH: 24,7 SZH:53,9 CK: 5,2 SÓ: 2,24	Tavaszi leves Roston sült csirkemell Sóskamártás Főtt burgonya Sós tallér <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 472 ZS: 8,1 TZS: 0,8 FH: 23,9 SZH: 72,1 CK: 14,5 SÓ: 0,97	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,12 EN:177 ZS: 4,3 TZS: 1,9 FH: 5,7 SZH:28,2 CK:1,7 SÓ: 1,09	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 7 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,22	Zöldfűszeres margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 187 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH:4,7 SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 0,81	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17	Sós tallér Alma <u>Allergének:</u> EN: 115 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 0,7 SZH: 23,7 CK: 7 SÓ: 0,01	<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. 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.