

# DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 08. 05.–2024. 08. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:348 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH:71,6    CK:31,1    SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 4,7 SZH:38,2    CK: 8,4    SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 221 ZS: 5,8    TZS: 2,6    FH:6,9 SZH:34,2    CK: 7,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Tejbedara rizsitalból Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 2,3    TZS: 0,6    FH: 2,6 SZH:47,7    CK: 25,2    SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Retek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 182 ZS: 2,2    TZS: 0,6    FH: 4,3 SZH: 34,5    CK: 7,8    SÓ: 0,84</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>Zöldségleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér Keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN:487 ZS: 20,6    TZS: 4,3    FH: 18,5 SZH:53,1    CK:9,3    SÓ: 0,85</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Bakonyi sertés ragu Szarvacskas tészta Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 494 ZS: 17,6    TZS: 6,3    FH: 14,2 SZH:65    CK: 11,6    SÓ: 1,69</p>	<p>Narancslé 100%-os Brassó sertés aprópecsenye Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 471 ZS: 12,7    TZS: 6,3    FH:14,7 SZH:64,9    CK: 25,2    SÓ: 1,22</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Búbos sertésszelet Mexikói rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 516 ZS: 16,5    TZS: 7,4    FH: 20,5 SZH:68,3    CK: 8,5    SÓ: 1,15</p>	<p>Paradicsomleves Carbonara szósz Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 529 ZS: 22,4    TZS: 6,3    FH: 7,1 SZH: 72,5    CK: 20,7    SÓ: 2,34</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>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:195 ZS: 4,1    TZS: 1,7    FH: 6,4 SZH:31    CK:0,9    SÓ: 1,12</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 7    TZS: 2,5    FH: 6,4 SZH:26    CK: 0,5    SÓ: 1,18</p>	<p>Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 193 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH:4,2 SZH:32,9    CK: 7,6    SÓ: 1,01</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,5    TZS: 1    FH: 7 SZH:26,9    CK: 0,8    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:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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 ételapváltoztatás 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-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 08. 12.–2024. 08. 18.

	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 Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 216 ZS: 5,4    TZS: 1,8    FH: 6,5 SZH:34,2    CK: 7,9    SÓ: 1,33	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH:4,5 SZH:37,2    CK: 8,1    SÓ: 0,81	Vaníliástej rizsitalból Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 320 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,8 SZH:65,1    CK: 23,6    SÓ: 0,94	Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 209 ZS: 4,3    TZS: 1,8    FH: 5,8 SZH: 34,7    CK: 8,4    SÓ: 1,14	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Csontleves Rakott burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:479 ZS: 21,4    TZS: 7,3    FH: 13,9 SZH:54,4    CK:1,4    SÓ: 1,82	Nyári almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Kovászos uborka  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 495 ZS: 16,6    TZS: 4,7    FH: 16,3 SZH:69,8    CK: 18,2    SÓ: 1,55	Citromos kerti leves Fokhagymás csirkescsík Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 449 ZS: 21,8    TZS: 2,8    FH:16,3 SZH:44,3    CK: 7    SÓ: 1,61	Édesburgonya krémleves Kenyérkocka Fűszeres csirkemell Rizibizi Vegyes saláta Görögdinnye  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 492 ZS: 8,8    TZS: 1,2    FH: 27 SZH:73    CK: 10,8    SÓ: 1,55	Lencseleves Darás metélt Mini dzsem Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,8,10,11,12 EN: 566 ZS: 10,6    TZS: 1,3    FH: 12,6 SZH: 102    CK: 24,1    SÓ: 0,82	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:172 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH: 4,7 SZH:30,7    CK:1    SÓ: 0,73	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,4    TZS: 1    FH: 7,1 SZH:27,4    CK: 0,4    SÓ: 1,16	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 191 ZS: 6    TZS: 1,9    FH:6,1 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,33	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 6,8    TZS: 2,4    FH: 6,5 SZH:26,2    CK: 0,4    SÓ: 1,18	Magyaros margarinkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 186 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 4,5 SZH: 30,1    CK: 0,7    SÓ: 1,01	<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. Szezámmag; 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

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Tej-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 08. 19.–2024. 08. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>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>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 319 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH: 64,7 CK: 24,6 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 180 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH: 33,4 CK: 7,8 SÓ: 0,82</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>Pihenőnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 397 ZS: 10,4 TZS: 1,2 FH: 16,3 SZH: 56,1 CK: 6 SÓ: 1,96</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Natúr csirkemell Kukoricás rizs Sárgadinnye</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 455 ZS: 12,7 TZS: 1,7 FH: 23,9 SZH: 60,5 CK: 17,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Meggyleves Zöldségvagdalt Burgonyapüré Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 366 ZS: 6,5 TZS: 1,6 FH: 7,6 SZH: 67,7 CK: 23,1 SÓ: 1,17</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><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>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 155 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4 SZH: 27,2 CK: 0,4 SÓ: 0,82</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 181 ZS: 3,8 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH: 28,2 CK: 1,1 SÓ: 1,22</p>	<p>Őszibarack Keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 134 ZS: 3,6 TZS: 0,4 FH: 1,4 SZH: 23 CK: 13 SÓ: 0,18</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. 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 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-tojásmentes étrend- Óvoda

2024. 08. 26.–2024. 09. 01.

	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	Gyümölcs tea Sárgarépa krém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 177 ZS: 1,9    TZS: 0,5    FH: 3,8 SZH:34,7    CK: 7,8    SÓ: 0,96	Gyümölcs tea Mini dzsem Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 269 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH:4,5 SZH:55    CK: 25,6    SÓ: 0,73	Kakaós rizsital Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 337 ZS: 5,3    TZS: 1,3    FH: 5,1 SZH:65,9    CK: 25,6    SÓ: 0,97	Gyümölcs tea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 197 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 3,9 SZH: 33,3    CK: 7,8    SÓ: 1,06	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Zellerkrémleves Kenyérkocka Lecsós sertésragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:520 ZS: 22,4    TZS: 5,7    FH: 16,6 SZH:60,8    CK:4,8    SÓ: 1,63	Tarhonyaleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 597 ZS: 25,2    TZS: 10    FH: 18,4 SZH:72,2    CK: 12,4    SÓ: 0,82	Karfiolleves Rántott csirkemell Sárgarépa rizs Vitamin saláta  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 523 ZS: 11,4    TZS: 1,5    FH:24,5 SZH:79,7    CK: 10,6    SÓ: 1,01	Tavaszi leves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 411 ZS: 16    TZS: 4,7    FH: 12,5 SZH:51,6    CK: 2,8    SÓ: 1,87	Bableves Carbonara szósz Spagetti Nektarin  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 565 ZS: 22,7    TZS: 6,3    FH: 9,7 SZH: 77,9    CK: 9,8    SÓ: 2,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1 EN:187 ZS: 3,6    TZS: 1,1    FH: 4,2 SZH:32,6    CK:7,4    SÓ: 0,83	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 5,3    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH:31    CK: 1,1    SÓ: 1,15	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 170 ZS: 3,5    TZS: 1    FH:7 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,22	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 189 ZS: 5,4    TZS: 1,8    FH: 6,7 SZH:27,3    CK: 0,5    SÓ: 1,37	Brokkolis zöldségpástétom Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 4,5    TZS: 0,5    FH: 4,9 SZH: 31,6    CK: 0,6    SÓ: 1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.