

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:329 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 4,3 SZH:67,4 CK:30,9 SÓ: 0,98</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 Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 320 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,9 SZH:64,8 CK: 23,7 SÓ: 0,94</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 0,83</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 215 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 6,1 SZH: 34,9 CK: 8,2 SÓ: 0,99</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>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:462 ZS: 15,9 TZS: 4 FH: 14 SZH:64,9 CK:25,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Fokhagymás csirkecsíkok Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 21,2 TZS: 2,7 FH: 23,7 SZH:57 CK: 9,1 SÓ: 1,89</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 376 ZS: 12,6 TZS: 6,6 FH:17,5 SZH:45,4 CK: 14,1 SÓ: 1,24</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Tejberizs rizsitalal Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 11,5 TZS: 5 FH: 21,4 SZH:118,9 CK: 39,5 SÓ: 1,25</p>	<p>Fokhagyma krémleves Kenyérkocka Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 358 ZS: 7,4 TZS: 0,9 FH: 16,5 SZH: 52,2 CK: 9,9 SÓ: 0,61</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 kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH:26,7 CK:0,9 SÓ: 1,08</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 6,8 SZH:30,7 CK: 0,8 SÓ: 1,07</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 183 ZS: 4,5 TZS: 1,3 FH:7,1 SZH:26,9 CK: 0,8 SÓ: 1,26</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>Kecsze Alma</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>	<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 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. 11. 11.–2024. 11. 17.

	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 Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 6 TZS: 2,1 FH: 6,4 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1	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 Fahéjas gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN: 186 ZS: 2,3 TZS: 0,4 FH: 1,5 SZH:39,6 CK: 15,8 SÓ: 0,22	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 226 ZS: 6 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 35 CK: 9,1 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Zöldség krémleves Kenyérkocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:514 ZS: 20 TZS: 4,5 FH: 19,9 SZH:62,1 CK:8,2 SÓ: 1,68	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 504 ZS: 17,3 TZS: 4 FH: 17 SZH:66,8 CK: 30,2 SÓ: 0,75	Almás szilvakrémleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 489 ZS: 9,9 TZS: 1,4 FH:22,6 SZH:76 CK: 31,1 SÓ: 1,19	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 538 ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 23,5 SZH:69,4 CK: 4,7 SÓ: 1,85	Hamis gulyásleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet rizsitalból Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,11,12 EN: 689 ZS: 10,4 TZS: 0,9 FH: 13,5 SZH: 114,5 CK: 36,8 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN:173 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,2 SZH:26,8 CK:0,7 SÓ: 1,06	Brokkolis zöldségpástétom Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 178 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH: 4,3 SZH:28,7 CK: 0,4 SÓ: 1,25	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 198 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH:7,7 SZH:31,4 CK: 1,4 SÓ: 1,27	Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 212 ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,13	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: 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. 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 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. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:328 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 5,1 SZH:65,9 CK:25,6 SÓ: 0,93</p>	<p>Vaníliástej rizsitalból Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 320 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:65,1 CK: 23,6 SÓ: 0,94</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégscapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 6 TZS: 2,1 FH:6,6 SZH:33,8 CK: 7,8 SÓ: 1,14</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 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>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:444 ZS: 17,4 TZS: 5,6 FH: 14,5 SZH:55 CK:12,3 SÓ: 2,39</p>	<p>Édes gyökekrémleves Pírított kenyérkocka Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 516 ZS: 7,7 TZS: 1,4 FH: 26,2 SZH:80,9 CK: 7,1 SÓ: 0,96</p>	<p>Sertésraguleves Tejberizs rizsitalból Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 389 ZS: 10,2 TZS: 2,9 FH:10,7 SZH:63,8 CK: 27,7 SÓ: 0,37</p>	<p>Paradicsomleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 543 ZS: 23,9 TZS: 6,9 FH: 16,6 SZH:62,4 CK: 20,7 SÓ: 0,69</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 381 ZS: 10,1 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH: 53,8 CK: 21 SÓ: 0,95</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:194 ZS: 5,2 TZS: 1,8 FH: 6,4 SZH:29 CK:1,7 SÓ: 1,19</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 3 TZS: 0,9 FH: 7 SZH:26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,32</p>	<p>Brokkolis zöldségpástétom Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 0,5 FH:5,1 SZH:32 CK: 0,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 5,7 SZH:25,7 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Sós tallér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 117 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 0,8 SZH: 23,5 CK: 6,4 SÓ: 0</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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekért kérjük 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

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> 6 EN:188 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 1,7 SZH:38,8 CK:17,2 SÓ: 0,31	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 5,9 TZS: 2,1 FH: 6,5 SZH:34,4 CK: 7,8 SÓ: 1	Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 320 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,9 SZH:64,8 CK: 23,7 SÓ: 0,94	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 3,7 SZH:33,9 CK: 7,8 SÓ: 1,01	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 226 ZS: 6 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 35 CK: 9,1 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Brokkoli krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:459 ZS: 13,1 TZS: 6,1 FH: 19,8 SZH:59,2 CK:2,4 SÓ: 2,66	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,9,10,11,12 EN: 507 ZS: 12,7 TZS: 2,9 FH: 34,1 SZH:62,2 CK: 5,9 SÓ: 1,27	Almalé 100%-os Főtt csirkemell Rozsdás mártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 416 ZS: 10,4 TZS: 3 FH:19,9 SZH:59,4 CK: 25,2 SÓ: 1,18	Csontleves Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 556 ZS: 15,7 TZS: 4 FH: 26,4 SZH:73,1 CK: 14,3 SÓ: 2,07	Zöldséges burgonyaleves Darás metélt Mini dzsem Kivi <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 502 ZS: 9,8 TZS: 1,2 FH: 11,5 SZH: 90,1 CK: 32 SÓ: 0,48	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:153 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 3,9 SZH:27,4 CK:0,7 SÓ: 0,93	Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 122 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,2 SZH:25,3 CK: 6,8 SÓ: 0,38	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH:6,3 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05	Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 193 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:30,7 CK: 1,1 SÓ: 1,27	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: 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 kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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.