

# DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:329 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,2 SZH:68,3    CK:30,9    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 3,7    TZS: 1,1    FH: 7,6 SZH:38,3    CK: 8,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 3,5    TZS: 1,1    FH:4,1 SZH:34,6    CK: 7,8    SÓ: 0,72</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 Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 200 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 4,1 SZH: 33,7    CK: 7,8    SÓ: 1,09</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>Tavaszi leves Vadas sertés ragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:472 ZS: 15,8    TZS: 5,6    FH: 18,6 SZH:60    CK:13,2    SÓ: 1,33</p>	<p>Almalé 100%-os Serpényős burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 335 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH: 8 SZH:51,9    CK: 26,7    SÓ: 2,13</p>	<p>Paradicsomleves Natúr csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 499 ZS: 12,6    TZS: 1,7    FH:24,4 SZH:70,8    CK: 21,5    SÓ: 1,21</p>	<p>Tarhonya leves Sertés pörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 446 ZS: 17,9    TZS: 6,2    FH: 15,5 SZH:51,7    CK: 7,2    SÓ: 1,78</p>	<p>Bableves Zöldségvagdalt Pritaminos rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 419 ZS: 12,7    TZS: 1,5    FH: 11,9 SZH: 62,9    CK: 6,2    SÓ: 1,59</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>Sárgarépa krém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:155 ZS: 2,1    TZS: 0,6    FH: 4,3 SZH:28,3    CK:0,7    SÓ: 0,71</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6 SZH:25,9    CK: 0,4    SÓ: 1,15</p>	<p>Keksz 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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,8    TZS: 1,3    FH: 7 SZH:26,6    CK: 0,8    SÓ: 1,32</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 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

# DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<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>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>Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 382 ZS: 9    TZS: 6,1    FH:15,9 SZH:57,5    CK: 25,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 620 ZS: 11,6    TZS: 5    FH: 20,2 SZH:103,7    CK: 39,1    SÓ: 1,28</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: 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: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>Kecs 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: 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

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 17.–2025. 03. 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 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 Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 192 ZS: 3,7    TZS: 1,1    FH:4,1 SZH:33,9    CK: 8,1    SÓ: 0,82	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 Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 230 ZS: 6,2    TZS: 2,5    FH: 5,7 SZH: 35    CK: 9,1    SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Almalé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacskaszerű Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:503 ZS: 15,6    TZS: 4    FH: 17,5 SZH:72,2    CK:29,5    SÓ: 1,17	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	Őszibarack krémeles Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 461 ZS: 10,2    TZS: 1,4    FH:22,4 SZH:69,5    CK: 25,8    SÓ: 1,13	Daragaluska leves Sertésvagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12 EN: 553 ZS: 18    TZS: 4,3    FH: 23,7 SZH:65,9    CK: 9,9    SÓ: 1,85	Hamis gulyásleves Morzsás nudli Vaníliás öntet rizsitalból Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 628 ZS: 8,3    TZS: 0,8    FH: 12,6 SZH: 104,1    CK: 18,7    SÓ: 2,13	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:171 ZS: 4,7    TZS: 1,4    FH: 4,1 SZH:26,6    CK:0,7    SÓ: 0,86	Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 4,7    TZS: 0,6    FH: 4,5 SZH:27,9    CK: 0,4    SÓ: 1,14	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 194 ZS: 3,7    TZS: 1,1    FH:7,6 SZH:30,8    CK: 1,1    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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést 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 étel fénypéces receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	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: 321 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:65,1 CK: 23,6 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 6 TZS: 2,1 FH:6,4 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,7 SZH:37,7 CK: 8,1 SÓ: 0,84</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Édes gyökekrémleves Pirított kenyérkocka Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:499 ZS: 21,3 TZS: 6,1 FH: 16,4 SZH:58,9 CK:5,8 SÓ: 1,57</p>	<p>Lebbencsleves Virslí Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 22,8 TZS: 6,6 FH: 23,4 SZH:70,4 CK: 10,1 SÓ: 2,26</p>	<p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 433 ZS: 10,5 TZS: 1,3 FH:23,7 SZH:56,6 CK: 20,3 SÓ: 0,73</p>	<p>Nyírségi csirke raguleves Darás metélt Mini dzsem Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 548 ZS: 11 TZS: 1,5 FH: 17,9 SZH:92,4 CK: 23,7 SÓ: 0,79</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 373 ZS: 10,2 TZS: 3,7 FH: 11,7 SZH: 52,6 CK: 20,5 SÓ: 0,91</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 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 zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 171 ZS: 2,9 TZS: 0,9 FH: 7,1 SZH:27,8 CK: 0,7 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>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: 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 elnézésed 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	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: 230 ZS: 6,2    TZS: 2,5    FH: 5,7 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:1,6    SÓ: 2,66	Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Orsó tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,11,12 EN: 484 ZS: 14,1    TZS: 2,9    FH: 16,3 SZH:69,6    CK: 12,3    SÓ: 0,97	Almalé 100%-os Natúr csirkemell Pritaminos rizs Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 405 ZS: 7,4    TZS: 1,1    FH:21,6 SZH:62,1    CK: 28,6    SÓ: 0,99	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 382 ZS: 16,2    TZS: 4,4    FH: 16,4 SZH:39,9    CK: 13,3    SÓ: 0,98	Zöltséges burgonyaleves Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 373 ZS: 5,1    TZS: 1    FH: 5,3 SZH: 75,8    CK: 37,6    SÓ: 0,79	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:151 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 3,8 SZH:27,4    CK:0,8    SÓ: 0,93	Tengeri sós kukoricasnack Mandarin  <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4    TZS: 0,1    FH: 2,3 SZH:27    CK: 8,4    SÓ: 0,38	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka  <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 zöltségpástétom 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:

Allergenjelölés 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 elnézésekért 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.