

# DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:304 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,5 SZH:52,8 CK:27,5 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 302 ZS: 10,6 TZS: 6,3 FH: 12,1 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,24</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,9 SZH:35 CK: 8,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 5,7 TZS: 3,8 FH: 7,2 SZH:34,4 CK: 23,1 SÓ: 0,38</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 szárnyas ragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:497 ZS: 19,3 TZS: 3 FH: 18,6 SZH:59,8 CK:13,5 SÓ: 1,26</p>	<p>Almalé 100%-os Serpényős burgonya szárnyas hú Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 365 ZS: 12,1 TZS: 1,4 FH: 11,1 SZH:50,8 CK: 26,7 SÓ: 1,21</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Vegetáriánus saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 12,7 TZS: 1,9 FH: 18 SZH:99,1 CK: 21,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Tarhonya leves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 396 ZS: 12,6 TZS: 3 FH: 17,9 SZH:50,6 CK: 7,8 SÓ: 1,25</p>	<p>Bableves Sajtos zöldségvagdalt Pritaminos rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 423 ZS: 13,4 TZS: 2,4 FH: 12,8 SZH: 61,7 CK: 6,1 SÓ: 1,66</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH:30,4 CK:1,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 191 ZS: 5,6 TZS: 3,5 FH: 6 SZH:27,5 CK: 2,2 SÓ: 0,95</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2 SZH:20,6 CK: 16,2 SÓ: 0,13</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,06</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 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

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:319 ZS: 5,6    TZS: 2,6    FH: 9,7 SZH:52,6    CK:27,1    SÓ: 1,05</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 10,4 SZH:51,4    CK: 26,4    SÓ: 0,93</p>	<p>Tejeskávé Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 310 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH:10,3 SZH:50    CK: 19,9    SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10</p> <p>EN: 203 ZS: 3,3    TZS: 0,5    FH: 7,6 SZH:33,9    CK: 8,4    SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 210 ZS: 4,6    TZS: 1,4    FH: 6,2 SZH: 34    CK: 8,4    SÓ: 0,79</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>Eperkrémleves Zöldséges szárnyas rizottó Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:461 ZS: 14,4    TZS: 2,1    FH: 15,8 SZH:65,1    CK:25,8    SÓ: 1,71</p>	<p>Köménymagleves Dino szelet Pirított zsemlekocka Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 451 ZS: 12,7    TZS: 1,9    FH: 22,8 SZH:56,6    CK: 11,1    SÓ: 1,37</p>	<p>Zöldségleves Főtt csirkecomb filé Meggymártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 389 ZS: 12    TZS: 1,9    FH:15,2 SZH:52,5    CK: 27,9    SÓ: 0,65</p>	<p>Babgulyás Tejbedara Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 567 ZS: 16,9    TZS: 5,9    FH: 22,5 SZH:77,6    CK: 37    SÓ: 0,97</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 354 ZS: 10,9    TZS: 4,5    FH: 14,6 SZH: 46,1    CK: 8,7    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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:159 ZS: 1,8    TZS: 0,8    FH: 6,1 SZH:27,9    CK:1    SÓ: 0,94</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,6 SZH:30,6    CK: 0,6    SÓ: 1,05</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>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 183 ZS: 3,5    TZS: 2    FH: 5,3 SZH:30,6    CK: 1    SÓ: 0,79</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 147 ZS: 6,6    TZS: 4,9    FH: 2,3 SZH: 19,2    CK: 14,4    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 elnézésekért 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:297 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 10,4 SZH:51,4    CK:26,2    SÓ: 0,98</p>	<p>Epres joghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 1,7    TZS: 0,6    FH: 7,8 SZH:49,7    CK: 19,4    SÓ: 0,75</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 200 ZS: 2,7    TZS: 1,4    FH:8,1 SZH:34,1    CK: 8,8    SÓ: 0,78</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 165 ZS: 3,4    TZS: 2,1    FH: 8,1 SZH:25,2    CK: 15,2    SÓ: 0,36</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 3,9    TZS: 0,8    FH: 5,6 SZH: 34,9    CK: 8,9    SÓ: 0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csirkepörkölt Szarvacskás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:358 ZS: 8,8    TZS: 1,4    FH: 19,2 SZH:50,1    CK:7,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc csirkehússal Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 396 ZS: 10,2    TZS: 1,5    FH: 17,5 SZH:54,8    CK: 21,3    SÓ: 0,99</p>	<p>Őszibarack kréMLEVES Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 504 ZS: 13,8    TZS: 2,2    FH:22,9 SZH:71,4    CK: 24,2    SÓ: 1,11</p>	<p>Daragluska leves Csirkefasírt Sárgaborsófőzelék Narancs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 510 ZS: 12,8    TZS: 2,6    FH: 25,6 SZH:64,6    CK: 9,4    SÓ: 1,68</p>	<p>Hamisgulyás Mák szórat Nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 701 ZS: 13,8    TZS: 2,8    FH: 15 SZH: 105,4    CK: 37,1    SÓ: 1,72</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 Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:171 ZS: 4,7    TZS: 1,4    FH: 4,1 SZH:26,6    CK:0,7    SÓ: 0,86</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 8    TZS: 4,6    FH: 9 SZH:25,9    CK: 0,4    SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 3,3    TZS: 0,9    FH:7,6 SZH:30,5    CK: 0,7    SÓ: 1,17</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 252 ZS: 10,3    TZS: 5,8    FH: 9,6 SZH:30,2    CK: 1,6    SÓ: 1,04</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7 SZH: 27,9    CK: 2,1    SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:318 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,5 SZH:51,1 CK:21,8 SÓ: 0,99</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:6,8 SZH:33,4 CK: 7,8 SÓ: 1,22</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 6,8 SZH:39,5 CK: 8,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,1 TZS: 1,1 FH: 6,8 SZH: 37,6 CK: 12,4 SÓ: 0,7</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 Leves gyöngy Bácsi szárnyas rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:462 ZS: 18,5 TZS: 3,7 FH: 16,2 SZH:56 CK:6,6 SÓ: 1,31</p>	<p>Lebbencsleves Fokhagymás csirke aprópecsenye Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 576 ZS: 14,9 TZS: 3,1 FH: 28,6 SZH:78,5 CK: 4,3 SÓ: 1,68</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 434 ZS: 10,6 TZS: 1,3 FH:23,7 SZH:56,6 CK: 20,3 SÓ: 0,97</p>	<p>Nyírségi gombóclevés csirkehús Darás metélt Eperöntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12</p> <p>EN: 562 ZS: 13,4 TZS: 3,1 FH: 22,4 SZH:86 CK: 15,2 SÓ: 0,87</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 378 ZS: 8,9 TZS: 2,8 FH: 12,4 SZH: 54,9 CK: 14,9 SÓ: 0,67</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:161 ZS: 1,8 TZS: 0,8 FH: 6 SZH:28,4 CK:1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:27,5 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:9,8 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 6,8 SZH:26 CK: 0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Mandarin Sós tallér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 125 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 0,9 SZH: 25,2 CK: 8 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 kiszolgálószemélyzetnél! 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

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Sertéshúsmentes étrend - Óvoda

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN:168 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:25,6 CK:16,6 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH:39,9 CK: 13,7 SÓ: 0,61</p>	<p>Tejescávé Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 310 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,3 SZH:50 CK: 19,9 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 211 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 34,8 CK: 8,8 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>
EBÉD	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt csirkehússal Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN:371 ZS: 8,1 TZS: 1,9 FH: 20,2 SZH:49,4 CK:3,2 SÓ: 1,92</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 551 ZS: 19,7 TZS: 6,3 FH: 20,8 SZH:69,5 CK: 12,8 SÓ: 1,15</p>	<p>Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 432 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:25,4 SZH:63 CK: 26,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Zöldségleves Csirkepörkölt Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 384 ZS: 10,5 TZS: 1,6 FH: 18,4 SZH:49,4 CK: 21,4 SÓ: 1,36</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Szilvatölteletes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,9,10,12</p> <p>EN: 573 ZS: 11,2 TZS: 2,4 FH: 11,5 SZH: 101,7 CK: 31,2 SÓ: 1,04</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>Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:146 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:26,5 CK:1 SÓ: 0,73</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnek Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 3,4 TZS: 1 FH:7,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Sajtkrém Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 3,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH:32 CK: 1,2 SÓ: 0,93</p>	<p>Barackos joghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 279 ZS: 1,6 TZS: 0,6 FH: 7,8 SZH: 56 CK: 24,4 SÓ: 0,75</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>

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. Csillagfűt; 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.