

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás rizsital Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:319 ZS:4 TZS:0,8 FH:4,8 SZH:64,7 CK:24,6 SÓ:0,93	Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:329 ZS:4 TZS:0,8 FH:4,2 SZH:68,3 CK:30,9 SÓ:1,13	Gyümölcsstea Méz Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:257 ZS:2,4 TZS:0,6 FH:4,4 SZH:53,6 CK:24,5 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Brokkolikrém (10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:194 ZS:1,8 TZS:0,4 FH:4,8 SZH:37,4 CK:8,1 SÓ:0,78	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonya leves (1,3,10,12) Sertéspörkölt (1,10,12) Zöldborsófőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:480 ZS:14,5 TZS:3,4 FH:20,9 SZH:60,6 CK:9,6 SÓ:1,36	Sertésraguleves (1,3,9,10,12) Gránátos kocka (1,3,10,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:427 ZS:13,9 TZS:2,9 FH:15,6 SZH:58,7 CK:7,4 SÓ:1,77	Fejlett bableves (1,3,9,10,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs (12) Csemegeuborka édesítószerrel (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:670 ZS:27,7 TZS:3,4 FH:27,1 SZH:76,9 CK:2,6 SÓ:2,27	Köménymag leves (1,10,12) Kenyérkocka (1) Rakott kelkáposzta (1,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:552 ZS:22,9 TZS:7,2 FH:19,6 SZH:64,7 CK:10,2 SÓ:1,1	Paradicsomleves (1,3,9,10,12) Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya (10,12) Csemege uborka édesítószerrel (10,12) Mikulás desszert (1,6) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12 EN:679 ZS:36,7 TZS:6,3 FH:23 SZH:61,1 CK:22 SÓ:1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:210 ZS:5,3 TZS:1,8 FH:7,2 SZH:31,4 CK:1,5 SÓ:0,99	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:200 ZS:6,3 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:28 CK:0,6 SÓ:1,12	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:150 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:4 SZH:26 CK:0,4 SÓ:0,82	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:6,9 TZS:2,5 FH:6,2 SZH:26 CK:0,5 SÓ:1,12	Tengeri sós kukoricacsaknack Mandarin <u>Allergének:</u> EN:122 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,2 SZH:25,3 CK:6,8 SÓ:0,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Kakaós gabonapehely <u>Allergének:</u> EN:188 ZS:2,9 TZS:0,3 FH:1,7 SZH:38,8 CK:17,2 SÓ:0,31	Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:309 ZS:4,5 TZS:1,1 FH:4,4 SZH:61,7 CK:25,3 SÓ:0,98	Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:215 ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,3 SZH:33,7 CK:8,3 SÓ:1,04	Gyümölcsstea Házi sonkakrém (10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,10 EN:208 ZS:2,6 TZS:0,7 FH:6,4 SZH:37,6 CK:8,4 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:3,5 TZS:1 FH:6,8 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,22	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:5,9 TZS:2 FH:7,2 SZH:37,9 CK:8,1 SÓ:1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves (10,12) Sertéspörkölt (1,10,12) Párolt rizs (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:392 ZS:14,3 TZS:3,3 FH:12,9 SZH:51,9 CK:5 SÓ:1,31	Tavaszi leves (1,3,10,12) Gyros csirkecsikok (10) Friss saláta (9,12) Pírtott burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:439 ZS:17,8 TZS:1,5 FH:21,1 SZH:41,5 CK:2,1 SÓ:1,97	Tárkonyos csirkeaguleves (1,3,9,10,12) Káposztás kocka (1,3,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:407 ZS:14,4 TZS:1,8 FH:15,8 SZH:51,8 CK:7,9 SÓ:0,79	Zöldborsókrémleves (10,12) Kenyérkocka (1) Sertéshúsos rakott burgonya (1,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:625 ZS:21,2 TZS:7,6 FH:21,1 SZH:81,2 CK:9,8 SÓ:1,42	Fahéjas almaleves (1,10,12) Natúr csirkemell (10) Rizibizi (10,12) Káposztasaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:447 ZS:7,2 TZS:1,1 FH:24,9 SZH:68,1 CK:29,3 SÓ:1,25	Bolognai sertésragu (9,10,12) Narancslé 100%-os Spagetti (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:471 ZS:15,6 TZS:3,9 FH:16,8 SZH:61,8 CK:25 SÓ:0,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros margarinkrém (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,10 EN:170 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:4,1 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,09	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:181 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7,1 SZH:28,2 CK:1,1 SÓ:1,22	Sertés párizsi Margarin Zsemle (1) Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:6,1 TZS:2 FH:6,7 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,1	Sárgarépa krém (10,12) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:149 ZS:1,9 TZS:0,5 FH:4 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:0,97	Gesztenyerúd Mandarin <u>Allergének:</u> EN:92 ZS:2,1 TZS:1,9 FH:1,2 SZH:16,1 CK:12,2 SÓ:0	Karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:178 ZS:4,6 TZS:0,6 FH:4,3 SZH:28,4 CK:0,4 SÓ:1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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 kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Nyíregyháza

Tejmentes étrend - Óvoda

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliástej rizsitalból Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:321 ZS:4 TZS:0,8 FH:4,8 SZH:65,1 CK:23,6 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém (10) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN:222 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:4,8 SZH:38,4 CK:8,4 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:209 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6 SZH:33,1 CK:7,8 SÓ:0,84	Rizsital Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:329 ZS:4 TZS:0,8 FH:4,2 SZH:68,3 CK:30,9 SÓ:1,13	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,2 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,22	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (1,10,12) Parajos penne (1,3,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:397 ZS:8,8 TZS:1 FH:9,4 SZH:69,6 CK:26,9 SÓ:0,29	Fejtett bableves füstölt hússal (1,3,9,1) Tejbedara rizsitalból (1) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:459 ZS:8,4 TZS:1,8 FH:13,3 SZH:84,7 CK:32,1 SÓ:1,85	Csontleves (1,3,9,10,12) Szabolcsi töltött káposzta (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:560 ZS:12,3 TZS:3,6 FH:26 SZH:78,4 CK:44,1 SÓ:3,76	Karfiolleves (1,3,10,12) Zöldségvagdalt (1,3,10) Burgonyapüré (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:337 ZS:10,7 TZS:2,1 FH:8,3 SZH:49,8 CK:5,7 SÓ:2	Almalé 100%-os Fűszeres csirkemell (10) Petrezselymes rizs (12) Színes vegyessaláta (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:449 ZS:9,8 TZS:1,4 FH:22 SZH:67,3 CK:27,5 SÓ:1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma (12) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:197 ZS:5,3 TZS:1,9 FH:6,6 SZH:29,1 CK:1,7 SÓ:0,94	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:6,5 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,12	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:179 ZS:3,7 TZS:1,3 FH:7,1 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,22	Keksz (6) Mandarin <u>Allergének:</u> 6 EN:126 ZS:3,6 TZS:0,4 FH:1,2 SZH:20,8 CK:10,4 SÓ:0,18	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.