

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2025. 04. 07.–2025. 04. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:335 ZS:5,2 TZS:1 FH:1,3 SZH:70,3 CK:32,4 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 4,6,10,12</p> <p>EN:235 ZS:3,9 TZS:0,8 FH:5,2 SZH:43,5 CK:10,5 SÓ:0,19</p>	<p>Gyümölcsstea Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:273 ZS:3,8 TZS:0,8 FH:0,5 SZH:59,3 CK:26,4 SÓ:0,08</p>	<p>Karamellás rizsital Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:335 ZS:5,4 TZS:1 FH:0,8 SZH:70,4 CK:26,6 SÓ:0,28</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:237 ZS:5,9 TZS:1,4 FH:0,8 SZH:44,1 CK:10 SÓ:0,16</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:613 ZS:15,5 TZS:7 FH:27 SZH:82,4 CK:16,3 SÓ:2,14</p>	<p>Sertésraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:544 ZS:16,8 TZS:5,8 FH:15,3 SZH:78,1 CK:6,9 SÓ:2,31</p>	<p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:673 ZS:19,5 TZS:3,3 FH:33,4 SZH:90,2 CK:19,9 SÓ:1,45</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott kenyérkocka Sertésfasírt Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:596 ZS:29,4 TZS:5,9 FH:16,8 SZH:63,8 CK:8,5 SÓ:1,99</p>	<p>Fejtt bableves Natúr csirkemell Petrezselymes rizs Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:517 ZS:14,4 TZS:1,9 FH:31,6 SZH:64,1 CK:5,2 SÓ:2,55</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:222 ZS:8,9 TZS:2,9 FH:4,9 SZH:30,1 CK:2,7 SÓ:1,54</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:254 ZS:9,2 TZS:2,9 FH:4,3 SZH:37,1 CK:2,7 SÓ:0,67</p>	<p>Pulykasonka Margarin Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:215 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:5,4 SZH:37,3 CK:3,1 SÓ:0,89</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Kenyér Jégcsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:235 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:3 SZH:36,2 CK:2,7 SÓ:0,47</p>	<p>Keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN:181 ZS:5,4 TZS:0,6 FH:1,6 SZH:29,5 CK:14 SÓ:0,27</p>

Allergenjelölés 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 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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Glutén-tej-tojásmentes - Általános iskola

2025. 04. 21.–2025. 04. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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><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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 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><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><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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

