

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-sertéshúsmentes Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 367 ZS: 4 SZH: 78,2</p> <p>TZS: 0,8 CK: 32,5</p> <p>FH: 4,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 194 ZS: 4,6 SZH: 32,8</p> <p>TZS: 1,4 CK: 7,5</p> <p>FH: 3,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 SZH: 33,4</p> <p>TZS: 1,4 CK: 7,6</p> <p>FH: 6,2 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai szárnyas rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 407 ZS: 8,4 SZH: 66</p> <p>TZS: 1,5 CK: 18,6</p> <p>FH: 16,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos szárnyas raguleves Szilvalekváros derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 764 ZS: 19,1 SZH: 118,3</p> <p>TZS: 1,3 CK: 12,5</p> <p>FH: 24,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémeves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12</p> <p>EN: 433 ZS: 10,4 SZH: 61,4</p> <p>TZS: 1,7 CK: 5,9</p> <p>FH: 22,8 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 193 ZS: 6,3 SZH: 26,5</p> <p>TZS: 2,1 CK: 0,4</p> <p>FH: 6,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 172 ZS: 3,6 SZH: 27</p> <p>TZS: 1 CK: 0,4</p> <p>FH: 6,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Sós tallér Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 115 ZS: 1,7 SZH: 23,7</p> <p>TZS: 0 CK: 7</p> <p>FH: 0,7 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-sertéshúsmentes Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:334 ZS: 4,3 TZS: 0,9 FH: 5,2 SZH:66,3 CK:18,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 176 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 3,8 SZH:34,6 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 204 ZS: 4,7 TZS: 0,6 FH:4,3 SZH:34,6 CK: 7,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK: 23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 5,3 SZH: 33,4 CK: 8 SÓ: 0,8</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>Köménymagleves Kenyérkocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:459 ZS: 15 TZS: 2,2 FH: 18,4 SZH:61,6 CK:1 SÓ: 1,5</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc szárnyas húsból Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 450 ZS: 10,5 TZS: 1,5 FH: 18,9 SZH:66,8 CK: 18,2 SÓ: 1</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara rizsitalból Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 409 ZS: 6,7 TZS: 1,3 FH:13,8 SZH:71,4 CK: 22 SÓ: 0,4</p>	<p>Zöldségleves Natúr csirke csíkok Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 303 ZS: 7,8 TZS: 1,3 FH: 15,8 SZH:40,8 CK: 6,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Eperkrémleves Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 496 ZS: 9,2 TZS: 1,4 FH: 19,9 SZH: 81,1 CK: 32,8 SÓ: 2,2</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>Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 4,1 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Növényi sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 234 ZS: 9,3 TZS: 6,9 FH: 3,9 SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH:7,6 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 192 ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 6,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 120 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,5 SZH: 21 CK: 15,7 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-sertéshúsmentes Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:322 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:65,7 CK:21,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK: 23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 197 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,6 SZH:37,3 CK: 7,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 175 ZS: 2,2 TZS: 0,6 FH: 3,9 SZH:33,4 CK: 7,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 6,8 SZH: 33,1 CK: 7,6 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli csirkeméssal Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:432 ZS: 14 TZS: 2,9 FH: 19,6 SZH:54,2 CK:8,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr csirkemell Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 404 ZS: 10,2 TZS: 2,8 FH: 25,5 SZH:48,4 CK: 6,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Nyírségi gombóclevesszárnyas Darás metélt Gyümölcsötlet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 489 ZS: 12,9 TZS: 1,8 FH:17,5 SZH:73,6 CK: 14,3 SÓ: 0,4</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 283 ZS: 7,7 TZS: 1,7 FH: 9,5 SZH:38,7 CK: 12,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyerkocka Natúr csirkemell Kukoricás rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 420 ZS: 9,1 TZS: 1,7 FH: 25,7 SZH: 58,4 CK: 4 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Csirkemellsonka krém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:161 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 6 SZH:26,5 CK:0,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Szárnyas májas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 167 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH:28,9 CK: 1,4 SÓ: 1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 5,8 TZS: 1,9 FH:5,8 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 192 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 7,6 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Sós tallér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 129 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 1 SZH: 26,5 CK: 9,8 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-sertéshúsmentes Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Karfiolos zöldségpástétom Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:289 ZS: 6 TZS: 0,7 FH: 4,5 SZH:52,3 CK:6 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Csirkemellsonka krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 185 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 5,6 SZH:34 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé rizsitalból Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 326 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,9 SZH:65,1 CK: 16,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 3,8 SZH:33,9 CK: 7,5 SÓ: 1</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 5,4 SZH: 33,4 CK: 8 SÓ: 0,8</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 Szárnyas rizses hús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:416 ZS: 8,9 TZS: 1,5 FH: 15,8 SZH:67,4 CK:26,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémléves Kenyérkocka Bolognai szárnyas ragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 449 ZS: 13,7 TZS: 2,3 FH: 20,6 SZH:60,2 CK: 9,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 434 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH:19,3 SZH:55,3 CK: 7 SÓ: 2,6</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 425 ZS: 11,3 TZS: 1,6 FH: 16,2 SZH:62 CK: 15,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségleves Hagymás csirkeragu Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 352 ZS: 10,4 TZS: 1,6 FH: 18,1 SZH: 45,7 CK: 0,4 SÓ: 1,1</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>Petrezselymes margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:160 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 9,5 TZS: 7,1 FH: 4 SZH:32 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 6 TZS: 1,9 FH:6,1 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 189 ZS: 3,6 TZS: 1 FH: 7,4 SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 120 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,5 SZH: 21 CK: 15,7 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-sertéshúsmentes Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:333 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:68,3 CK:23,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 189 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 4 SZH:34,4 CK: 7,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:64,7 CK: 17,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 238 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 7,5 SZH:37,1 CK: 7,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2 SZH: 33,6 CK: 7,6 SÓ: 0,8</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>Tarhonyaleves Natúr csirke csíkok Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:428 ZS: 7,1 TZS: 1,6 FH: 21,5 SZH:66,5 CK:15,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Szárnyas húsgombóc leves Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 413 ZS: 13 TZS: 1,7 FH: 15,5 SZH:56,5 CK: 5 SÓ: 2,2</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 425 ZS: 15,8 TZS: 4,4 FH:18 SZH:51,1 CK: 4,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 542 ZS: 11,7 TZS: 1,5 FH: 25,9 SZH:79,5 CK: 15,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldborsókrémleves Kenyérkocka Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 442 ZS: 12,2 TZS: 2,5 FH: 19,5 SZH: 63 CK: 0,7 SÓ: 1,3</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>Szárnyas májas Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:162 ZS: 2,3 TZS: 0,7 FH: 5,6 SZH:28,3 CK:0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 7,4 SZH:30,2 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 3,5 TZS: 1 FH:7 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 9,5 TZS: 7,1 FH: 4 SZH:32 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Póréhagymás margarinkrém Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 4,7 SZH: 31,5 CK: 0,6 SÓ: 0,8</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.