ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

NYÍREGYHÁZA

2020.06.01.–2020.06.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Túró desszert	Briós	Natúr joghurt	Müzli gyümölcsös		
	Allergének:	Allergének: 7	Allergének: 1,3,7	Allergének: 7	Allergének: 1,5,6,7,8,11,12	Allergének:	Allergének:
	EN:	EN: 106	EN: 164	EN: 83	EN: 131	EN:	EN:
	ZS: TZS: FH:	ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,0	ZS: 2,8 TZS: 1,3 FH: 3,8	ZS: 4,3 TZS: 2,8 FH: 4,3	ZS: 3,5 TZS: 1,0 FH: 2,1	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
	SZH: CK: SÓ:	SZH: 11,7 CK: 11,1 SÓ: 0,0	SZH: 30,2 CK: 7,2 SÓ: 0,3	SZH: 5,5 CK: 0,0 SÓ: 0,0	SZH: 22,8 CK: 9,6 SÓ: 0,0	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
EBÉD	ÜNNEPNAP	Lebbencsleves Csirke nuggets Finomfőzelék	Kukoricás szárnyas ragu Párolt rizs	Legényfogó leves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem	Párizsi halfilé Petrezselymes burgonya Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel)		
	Allergének:	Allergének: 1,3,7,8,9,10,12	Allergének: 1	Allergének: 1,3,7,9,10	Allergének: 1,3,4,7	Allergének:	Allergének:
	EN:	EN: 630	EN: 538	EN: 643	EN: 637	EN:	EN:
	ZS: TZS: FH:	ZS: 25,0 TZS: 3,9 FH: 25,0	ZS: 15,4 TZS: 2,3 FH: 22,6	ZS: 16,7 TZS: 3,7 FH: 25,0	ZS: 30,1 TZS: 6,0 FH: 33,1	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
	SZH: CK: SÓ:	SZH: 69,7 CK: 14,2 SÓ: 2,1	SZH: 73,5 CK: 1,1 SÓ: 1,2	SZH: 94,5 CK: 22,0 SÓ: 1,9	SZH: 54,8 CK: 0,0 SÓ: 3,4	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
UZSONNA		Teljes kiőrlésű zsemle Kenőmájas Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Zsemle Hónapos retek	Sertés párizsi Margarin Császárzsemle	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli		
	Allergének:	Allergének: 1,6,7	Allergének: 1,7	Allergének: 1,6,7	Allergének: 1,7	Allergének:	Allergének:
	EN:	EN: 216	EN: 257	EN: 246	EN: 173	EN:	EN:
	ZS: TZS: FH:	ZS: 5,9 TZS: 2,4 FH: 8,6	ZS: 9,6 TZS: 4,2 FH: 11,2	ZS: 13,3 TZS: 3,7 FH: 7,1	ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,8	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
	SZH: CK: SÓ:	SZH: 31,3 CK: 0,0 SÓ: 0,6	SZH: 30,0 CK: 0,1 SÓ: 1,1	SZH: 23,3 CK: 0,7 SÓ: 1,1	SZH: 26,0 CK: 1,2 SÓ: 1,0	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

hamm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS
GYERMELYI
Univer
SZOBI
DETKI 1983
Mizo
szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

NYÍREGYHÁZA

2020.06.08.–2020.06.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kefir Allergének: 7 EN:50 ZS: 3,0 TZS: 2,1 FH: 2,7 SZH: 3,4 CK: 3,2 SÓ: 0,1	Mini kalács Allergének: 1,3,5,6,7,8,11,12 EN: 206 ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 5,7 SZH: 35,7 CK: 5,5 SÓ: 0,6	Müzli gyümölcsös Allergének: 1,5,6,7,8,11,12 EN: 131 ZS: 3,5 TZS: 1,0 FH: 2,1 SZH: 22,8 CK: 9,6 SÓ: 0,0	Magvas rúd Allergének: EN: 150 ZS: 4,3 TZS: 0,0 FH: 5,4 SZH: 22,3 CK: 0,0 SÓ: 0,0	Túró desszert Allergének: 7 EN: 106 ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,0 SZH: 11,7 CK: 11,1 SÓ: 0,0	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Panírozott dínó figurás vagdalt Paradicsomos káposzta Allergének: 1,3,6,7,9,10,11 EN:526 ZS: 19,1 TZS: 2,8 FH: 15,2 SZH: 69,9 CK: 11,7 SÓ: 2,1	Csirkemáj rizottó Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel Allergének: EN: 522 ZS: 15,3 TZS: 2,5 FH: 24,9 SZH: 68,3 CK: 0,0 SÓ: 3,0	Sárgaborsó püréleves Sajtos-tejfölös metélt Allergének: 1,3,7,9 EN: 598 ZS: 24,4 TZS: 7,8 FH: 24,6 SZH: 67,0 CK: 1,7 SÓ: 2,2	Tejfölös karalábéleves Pincepörkölt Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel) Allergének: 1,3,7,9 EN: 645 ZS: 25,6 TZS: 5,7 FH: 28,9 SZH: 70,3 CK: 4,2 SÓ: 3,8	Parasztos csirkecomb filé Párolt rizs Csemege uborka (cukorral és édesítőszerrel) Allergének: EN: 572 ZS: 21,6 TZS: 2,1 FH: 24,9 SZH: 65,7 CK: 0,0 SÓ: 3,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sertéshúspástétom Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma Allergének: 1 EN:219 ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 8,4 SZH: 33,6 CK: 0,0 SÓ: 0,6	Reszelt sajt Margarin Zsemle Allergének: 1,7 EN: 301 ZS: 14,5 TZS: 8,0 FH: 11,3 SZH: 30,1 CK: 0,1 SÓ: 1,3	Magyaros vajkrém Búzakorpás diákrúd Jégcsap retek Allergének: 1,3,6,7,8 EN: 207 ZS: 7,5 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH: 28,2 CK: 1,3 SÓ: 0,7	Zala felvágott Margarin Fitti császárzsemle Allergének: 1,7 EN: 257 ZS: 13,8 TZS: 5,9 FH: 8,2 SZH: 23,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Margarinos édes pogácsa Allergének: 1,3,5,6,7,8,11,12 EN: 211 ZS: 10,0 TZS: 5,0 FH: 3,8 SZH: 26,5 CK: 3,8 SÓ: 0,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

hamm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS
GYERMELYI
Univer
SZOBI
DETKI 1983
Mizo
szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

NYÍREGYHÁZA

2020.06.15.–2020.06.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Sajtos pogácsa Allergének: 1,7 EN:216 ZS: 11,0 TZS: 5,0 FH: 6,1 SZH: 28,9 CK: 1,7 SÓ: 0,8	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Milánói spagetti Reszelt sajt Allergének: 1,3,7 EN:601 ZS: 19,3 TZS: 5,3 FH: 32,2 SZH: 71,6 CK: 0,0 SÓ: 1,4	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Hónapos retek Allergének: 1,6,7 EN:213 ZS: 5,9 TZS: 2,4 FH: 3,2 SZH: 31,0 CK: 0,0 SÓ: 0,6	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

hamm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS
GYERMELYI
Univer
SZOBI
DETKI 1983
Mizo
szupermenza HUNGAST