

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem 1 db Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:119 ZS: 2,5 TZS: 0,7 FH: 2,3 SZH:20,8 CK:5,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 161 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 6,8 SZH:22,7 CK: 1,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 178 ZS: 6,6 TZS: 2,2 FH:8 SZH:20,6 CK: 1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 169 ZS: 3,7 TZS: 2,3 FH: 8,8 SZH:22,8 CK: 0,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 166 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH: 21,3 CK: 0,5 SÓ: 0,7</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves 2dl Natúr csirkemell Zöldborsófőzelék édesítőszerrel 2 dl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:412 ZS: 12 TZS: 2,2 FH: 34 SZH:39,2 CK:2,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka 10 dkg Cékla savanyúság édesítőszerre</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 322 ZS: 13,2 TZS: 2,9 FH: 12,9 SZH:38,5 CK: 4,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta 27 dkg Alma 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 23,9 TZS: 8,9 FH:19,4 SZH:41,6 CK: 10,9 SÓ: 3,8</p>	<p>Natúr halfilé Petrezselymes burgonya 100g Majonézes kukorica saláta édesítőszerre 9 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 429 ZS: 17,6 TZS: 4 FH: 22,9 SZH:39,7 CK: 1,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldborsó krémleves Hentes sertés tokány Párolt rizs 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 435 ZS: 21,7 TZS: 6,7 FH: 20,4 SZH: 39,5 CK: 1,9 SÓ: 2,8</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér 4 dkg Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:172 ZS: 5,8 TZS: 2,5 FH: 5,9 SZH:22,9 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH: 5,7 SZH:21,3 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 159 ZS: 3,9 TZS: 1,1 FH:7,9 SZH:22 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 9,6 TZS: 5,5 FH: 11,1 SZH:23,2 CK: 1,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Natúr joghurt Kífi 0,5 db</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11</p> <p>EN: 153 ZS: 4,9 TZS: 3 FH: 6,6 SZH: 19,1 CK: 6,4 SÓ: 0,3</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 ételválogatásért előre is elnézést 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

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2021. 10. 11.–2021. 10. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:154 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:21,2 CK:0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Petrezselymes túró Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 164 ZS: 3,7 TZS: 2,3 FH: 8,4 SZH:22 CK: 0,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 179 ZS: 6 TZS: 1,4 FH:5,4 SZH:23,5 CK: 1,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 221 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 9,9 SZH:20,7 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 168 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 7,9 SZH: 22,5 CK: 1,2 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>
EBÉD	<p>Vegyes zöldségleges Sertéspörkölt Tarhonya 12 dkg Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:438 ZS: 21,5 TZS: 5,1 FH: 19 SZH:41,2 CK:3,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Nyári almaveles édesítőszerrel Budapest sertés ragu Párolt rizs 8 dkg Lilakáposzta saláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 392 ZS: 16,7 TZS: 4,5 FH: 17,5 SZH:42,7 CK: 3,2 SÓ: 2</p>	<p>Csirkerağuleves Darás metélt 10 dkg Barackvelő édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 334 ZS: 10,7 TZS: 1,6 FH:17,8 SZH:41,3 CK: 4,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldségleges Köményes sertéssült Burgonyafőzelék 2 dl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 491 ZS: 22,3 TZS: 4,5 FH: 24,9 SZH:43 CK: 0,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs 8dkg Amerikai káposztasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 425 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 28,4 SZH: 41,8 CK: 4,9 SÓ: 2,3</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:172 ZS: 6,5 TZS: 4 FH: 4,6 SZH:22,4 CK:1 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 226 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 10,2 SZH:21,4 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 194 ZS: 7,1 TZS: 2 FH:7,1 SZH:22 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 186 ZS: 7,3 TZS: 2,4 FH: 6,4 SZH:22,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 201 ZS: 8,8 TZS: 5,5 FH: 6,9 SZH: 22,3 CK: 1,8 SÓ: 1,5</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.

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

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:154 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:21,2 CK:0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 160 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 6,8 SZH:22,4 CK: 1,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 174 ZS: 5,3 TZS: 3,2 FH:7,8 SZH:22,6 CK: 1,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 192 ZS: 7 TZS: 2 FH: 6,8 SZH:21,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 170 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,1 SZH: 22 CK: 0,5 SÓ: 0,7</p>		
EBÉD	<p>Eper krémleves édesítőszerrel Borsos sertés tokány Bulgur 10 dkg Fejes saláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7,8,10,11,12</p> <p>EN:444 ZS: 20,4 TZS: 5,6 FH: 17,1 SZH:41,6 CK:8,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Halpogácsa 1 db Főtt burgonya 12 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12</p> <p>EN: 312 ZS: 7 TZS: 1 FH: 17,1 SZH:41,6 CK: 0,3 SÓ: 0,4</p>	<p>Palócleves sertéshússal 2 dl Darás metélt 10 dkg Diabetikus dzsem 1 db</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 356 ZS: 14,7 TZS: 3,8 FH:12,6 SZH:41,1 CK: 7,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc 1db Paradicsommártás édesítőszerrel Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 367 ZS: 15 TZS: 3,5 FH: 14,6 SZH:40,8 CK: 2,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Brokkoli krémleves Csikós sertés tokány Szarvacska tészta 120g</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 434 ZS: 21,3 TZS: 6,7 FH: 19,7 SZH: 39,2 CK: 2,6 SÓ: 1,1</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:155 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 5,3 SZH:19,4 CK:1,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 177 ZS: 7,2 TZS: 2,7 FH: 5,7 SZH:21,2 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér 4 dkg Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 189 ZS: 7 TZS: 2,3 FH:7 SZH:22,4 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 10,3 SZH:21,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Sós kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 123 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2 SZH: 21,9 CK: 1,7 SÓ: 0,2</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.