

# DIÉTÁS ÉTLAP

Nyíregyháza

Cukorbeteg 50-20-60-20-50 g CH Középkiskola

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcszselé édesítőszerrel Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:338 ZS: 7 TZS: 2,1 FH: 13,5 SZH:52,1 CK:1 SÓ: 2,4	Gyümölcszselé édesítőszerrel Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 502 ZS: 19,7 TZS: 3,1 FH: 23,2 SZH:53,1 CK: 0,9 SÓ: 2,6	Gyümölcszselé édesítőszerrel Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenyér 9 dkg Mustár Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 478 ZS: 22 TZS: 7,3 FH: 17,4 SZH: 49,9 CK: 2,9 SÓ: 3,2	Gyümölcszselé édesítőszerrel Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 9 dkg Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 334 ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 13,3 SZH: 49,6 CK: 1,8 SÓ: 2,3	Tea édesítőszerrel Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 388 ZS: 11,3 TZS: 3,3 FH: 12,5 SZH: 52,8 CK: 1,1 SÓ: 2,4		
TÍZÓRAI	Gyümölcszselé édesítőszerrel Diabetikus dzsem 1 db Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:137 ZS: 4,5 TZS: 1,3 FH: 2,4 SZH:20,9 CK:5,7 SÓ: 0,6	Gyümölcszselé édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 180 ZS: 5,3 TZS: 3 FH:8,1 SZH:23,4 CK: 1,6 SÓ:0,9	Gyümölcszselé édesítőszerrel Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 178 ZS:6,6 TZS:2,2 FH:8 SZH:20,6 CK: 1 SÓ:1,4	Gyümölcszselé édesítőszerrel Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:186 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:10,2 SZH:23,4 CK:0,8 SÓ:0,7	Gyümölcszselé édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:226 ZS:9,4 TZS:2,8 FH:9 SZH:21,7 CK:0,6 SÓ:0,9		
EBÉD	Tarhonya leves 2dl Natúr csirkemell Zöldborsófélezék édesítőszerrel 3 dl Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:595 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 45,1 SZH:61,9 CK:3,4 SÓ: 2,3	Sertés raguleves 2,5 dl Gránátos kocka 20 dkg Cékla savanyúság édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 479 ZS: 17,6 TZS: 3,8 FH: 19,5 SZH:61,2 CK:6,5 SÓ: 1,9	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta 35 dkg Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg Alma 8 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 683 ZS: 32,8 TZS: 11,9 FH: 26,8 SZH:62,8 CK:12,5 SÓ: 5,3	Natúr halfilé Petrezselymes burgonya 180g Majonézes kukorica saláta édesítőszerrel 12 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12 EN:595 ZS: 21,9 TZS: 5,2 FH: 30,3 SZH:61,5 CK:2,3 SÓ: 2,3	Zöldborsó krémleves Hentes sertés tokány Párolt rizs 120g  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN:631 ZS: 31,5 TZS: 9,1 FH: 27,9 SZH:58,3 CK:2,4 SÓ: 3,1		
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér 4 dkg Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:195 ZS: 7,7 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH:23,5 CK:0,8 SÓ: 1,6	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 226 ZS: 11,9 TZS: 4,2 FH: 7 SZH:21,6 CK:0,3 SÓ: 1,4	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 190 ZS: 6,4 TZS: 1,9 FH: 9,5 SZH:22,5 CK:0,4 SÓ: 1,6	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:252 ZS: 13,8 TZS: 7,7 FH: 13,2 SZH:19,1 CK:1,9 SÓ: 1,3	Natúr joghurt Kifli 0,5 db  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11 EN:153 ZS: 4,9 TZS: 3 FH: 6,6 SZH:19,1 CK:6,4 SÓ: 0,3		
VACSORA	Stefánia vagdalt 12dkg Tört burgonya 18 dkg Vegetes saláta édesítőszerrel 5  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:598 ZS: 30 TZS: 6,8 FH: 22,9 SZH:53,6 CK:0,2 SÓ: 1,4	Currys csirke ragu Bulgur 15 dkg Káposztasaláta édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11 EN: 474 ZS: 13,8 TZS: 2,9 FH: 27,6 SZH:50,6 CK:0,5 SÓ: 2,3	Olaszos csirke édesítőszerrel Penne tészta 180g  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 416 ZS: 9,3 TZS: 1,3 FH: 33,9 SZH:49 CK:4,7 SÓ: 0,5	Főtt virsli Hot dog kifli 1db Limonádé édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12 EN:460 ZS: 18 TZS: 5,7 FH: 17,9 SZH:53,6 CK:1,8 SÓ: 2,9			

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózot); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kizsologást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézésekért kérjük, megértesedtet 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 20-60-20 g CH Középkiskola

2021. 10. 11.–2021. 10. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg

Tea édesítőszerrel  
Baromfi párizsi  
Margarin  
Jégcsapretek  
Teljes kiőrlésű kenyér 9 dkg

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Olasz felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg  
Paradicsom

Tea édesítőszerrel  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér 9 dkg  
Retek

Allergének:

Allergének:

EN:338  
ZS: 7 TZS: 2,1 FH: 13,5  
SZH:52,1 CK:1 SÓ: 2,4

EN: 356  
ZS: 11,5 TZS: 3,8 FH: 11,3  
SZH:48,8 CK: 1 SÓ: 2,5

EN: 351  
ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 13,6  
SZH: 53,1 CK: 1,9 SÓ: 2,5

EN: 402  
ZS: 13,7 TZS: 4,9 FH: 12,7  
SZH: 53,7 CK: 1,2 SÓ: 2,4

EN: 318  
ZS: 5,8 TZS: 3 FH: 13,8  
SZH: 48,9 CK: 1,1 SÓ: 1,4

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Petrezselymes túró  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Reszelt sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Gyümölcs tea édesítőszerrel  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Kígyóborka

Allergének:

Allergének:

EN:184  
ZS: 6,2 TZS: 1,9 FH: 9,1  
SZH:21,5 CK:0,6 SÓ: 1,6

EN: 180  
ZS: 4,5 TZS: 2,8 FH: 9,7  
SZH:22,5 CK:0,8 SÓ: 0,6

EN: 203  
ZS: 7,8 TZS: 1,8 FH: 6,2  
SZH:23,8 CK:1,3 SÓ: 0,8

EN:272  
ZS: 14,9 TZS: 8,1 FH: 12,3  
SZH:20,8 CK:0,6 SÓ: 1,5

EN:201  
ZS: 7,1 TZS: 2,7 FH: 9,6  
SZH:23,2 CK:1,4 SÓ: 1,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vegyes zöldség leves 2 dl  
Sertéspörkölt 1dl  
Tarhonya 21 dkg  
Csemege uborka édesítőszerrel

Almaleves édesítőszerrel 2dl  
Budapest sertés ragu  
Párolt rizs 12 dkg  
Lilakáposzta saláta édesítőszerrel

Csirke raguleves 3 dl  
Darás metélt 15 dkg  
Barackvelő édesítőszerrel  
Alma 8 dkg

Vegyes zöldség leves 2 dl  
Darás vagdalt 1db  
Főtt burgonya 20 dkg

Paradicsomleves éd. 2 dl  
Grillfűszeres csirkemell  
Petrezselymes rizs 15dkg  
Amerikai káposztasaláta édesítőszerrel

Allergének:

Allergének:

EN:512  
ZS: 19,1 TZS: 4,4 FH: 21,4  
SZH:62,5 CK:4,8 SÓ: 3,3

EN: 518  
ZS: 21,5 TZS: 6,4 FH: 23,1  
SZH:58,1 CK:4,2 SÓ: 2

EN: 447  
ZS: 12,8 TZS: 1,9 FH: 20,6  
SZH:61,6 CK:11,9 SÓ: 0,3

EN:471  
ZS: 16 TZS: 3,8 FH: 17,2  
SZH:59,7 CK:0,4 SÓ: 0,9

EN:549  
ZS: 17,7 TZS: 3,3 FH: 35,4  
SZH:61,2 CK:4,6 SÓ: 2,3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Sárgarépa karika

Trappista sajtzelet  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Kávia paprika

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Kígyóborka

Baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Retek

Kockasajt  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Allergének:

Allergének:

EN:193  
ZS: 8,5 TZS: 5,3 FH: 5,1  
SZH:22,8 CK:1,3 SÓ: 1

EN: 278  
ZS: 14,9 TZS: 8,1 FH: 12,6  
SZH:21,8 CK:0,4 SÓ: 2,1

EN: 236  
ZS: 10,6 TZS: 3,1 FH: 8,5  
SZH:22,6 CK:0,4 SÓ: 1,6

EN:225  
ZS: 10,9 TZS: 3,6 FH: 7,5  
SZH:23,1 CK:0,5 SÓ: 1,8

EN:239  
ZS: 12 TZS: 7,6 FH: 8,5  
SZH:23,1 CK:2,3 SÓ: 1,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Lecsós virsli  
Félbarna kenyér 6 dkg

Spagetti carbonara  
Spagetti tészta 15dkg

Rántott sertés szelet sütőben  
Zöldséges rizs 12 dkg  
Uborkasaláta édesítőszerrel

Sült csirkecomb  
Francia saláta édesítőszerrel  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Allergének:

Allergének:

EN:433  
ZS: 18,3 TZS: 6,2 FH: 15,8  
SZH:49,5 CK:4,2 SÓ: 5,4

EN: 425  
ZS: 14,4 TZS: 4,9 FH: 23,6  
SZH:48,1 CK:8,1 SÓ: 3,2

EN: 559  
ZS: 28,2 TZS: 7,7 FH: 26,1  
SZH:49,4 CK:1,4 SÓ: 2,1

EN:690  
ZS: 29,2 TZS: 6,5 FH: 51,4  
SZH:50,2 CK:4,3 SÓ: 3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózot); 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 ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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 20-60-20 g CH Középiskola

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea édesítőszerrel  
Zelleres túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér 9 dkg

Allergének:  
1,7,10,12

EN:309  
ZS: 5,1 TZS: 3 FH: 13,4  
SZH:48,1 CK:1,2 SÓ: 1,3

Tea édesítőszerrel  
Tojásrántotta  
Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 504  
ZS: 19,6 TZS: 3,1 FH: 23,1  
SZH:53,6 CK: 0,9 SÓ: 2,6

Tea édesítőszerrel  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,12

EN: 394  
ZS: 11,3 TZS: 3,3 FH: 13  
SZH: 53,7 CK: 1,1 SÓ: 2,5

Tea édesítőszerrel  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg  
Kígyóborka

Allergének:  
1,12

EN: 343  
ZS: 7 TZS: 2,1 FH: 13,9  
SZH: 52,8 CK: 1,1 SÓ: 2,4

Tea édesítőszerrel  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér 9 dkg

Allergének:  
1,7,12

EN: 300  
ZS: 5,8 TZS: 3,2 FH: 11,4  
SZH: 47,3 CK: 2 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcszselé édesítőszerrel  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Allergének:  
1,12

EN:184  
ZS: 6,2 TZS: 1,9 FH: 9,1  
SZH:21,5 CK:0,6 SÓ: 1,6

Gyümölcszselé édesítőszerrel  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7,12

EN: 179  
ZS: 5,3 TZS: 3 FH: 8,1  
SZH:23 CK:1,6 SÓ: 0,9

Gyümölcszselé édesítőszerrel  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Allergének:  
1,7,12

EN: 192  
ZS: 6,5 TZS: 4 FH: 9  
SZH:23,1 CK:1,6 SÓ: 1,1

Gyümölcszselé édesítőszerrel  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Allergének:  
1,6,12

EN:233  
ZS: 10,6 TZS: 3,1 FH: 8,1  
SZH:22,1 CK:0,6 SÓ: 1,6

Gyümölcszselé édesítőszerrel  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,12

EN:231  
ZS: 9,5 TZS: 2,8 FH: 9  
SZH:22,6 CK:0,6 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eper krémleves édesítőszerrel  
Borsos sertés tokány  
Bulgur 12 dkg  
Fejes saláta édesítőszerrel

Allergének:  
1,5,7,8,10,11,12

EN:610  
ZS: 27,5 TZS: 7,8 FH: 24,7  
SZH:57,3 CK:11,7 SÓ: 2,3

Magyaros gombaleves  
Halpogácsa 1 db  
Majorannás burgonyafőzelék 3 dl

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 532  
ZS: 17,8 TZS: 3,9 FH: 21,3  
SZH:63,7 CK:1,3 SÓ: 0,5

Palócleves csirkehússal 3 dl  
Darás metélt 15 dkg  
Diabetikus dzsem 1 db

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 465  
ZS: 14,8 TZS: 3,1 FH: 20,7  
SZH:59,1 CK:8 SÓ: 0,3

Kertészleves 2dl  
Paradicsommártás éd. 1,5dl  
Húsgombóc 2db  
Főtt burgonya 15 dkg

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,11,12

EN:573  
ZS: 24,1 TZS: 6,3 FH: 24,6  
SZH:60,5 CK:2,6 SÓ: 1,9

Brokkoli krémleves 2dl  
Pírtott zsemlekocka 1dkg  
Csikós sertés tokány  
Szarvacska tészta 180g

Allergének:  
1,3,7,8,10,11

EN:624  
ZS: 28,5 TZS: 9 FH: 28,5  
SZH:61 CK:3,8 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg  
Lilahagyma

Allergének:  
1,12

EN:181  
ZS: 7,8 TZS: 3,4 FH: 6,3  
SZH:20,7 CK:2,4 SÓ: 1,3

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 222  
ZS: 11,6 TZS: 4,3 FH: 7  
SZH:21,5 CK:0,4 SÓ: 1,4

Soproni felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér 4 dkg  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6

EN: 229  
ZS: 10,5 TZS: 3,5 FH: 8,5  
SZH:22,9 CK:0,3 SÓ: 1,7

Reszelt sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  
Retek

Allergének:  
1,7

EN:276  
ZS: 14,9 TZS: 8,1 FH: 12,7  
SZH:21,5 CK:0,4 SÓ: 1,6

Sós kukoricapehely

Allergének:

EN:123  
ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2  
SZH:21,9 CK:1,7 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Kolbászos rakott burgonya 30dkg  
Cékla savanyúság édesítőszerrel

Allergének:  
3,7,10,12

EN:489  
ZS: 22,3 TZS: 8,9 FH: 16,6  
SZH:47,7 CK:5,1 SÓ: 1,8

Milánói ragu édesítőszerrel  
Spagetti tészta 18dkg

Allergének:  
1,3,6,10

EN: 393  
ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 23  
SZH:52,5 CK:7,4 SÓ: 2,3

Csirkemáj rizottó 25dkg  
Uborkasaláta édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,6,7,9,10

EN: 402  
ZS: 11,4 TZS: 2,2 FH: 21,2  
SZH:53,3 CK:0,6 SÓ: 1,8

Orosz hússaláta édesítőszerrel  
Zsemle 0,5 db

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:749  
ZS: 43,7 TZS: 13 FH: 27,5  
SZH:52,5 CK:5,9 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:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózot); 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 ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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.

