

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:344 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:58,7 CK:27,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 239 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH:10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK: 8,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Karamellás tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 359 ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13,3 SZH: 51,5 CK: 20,7 SÓ: 1,3</p>		
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirkemell Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:710 ZS: 14 TZS: 2,6 FH: 41,2 SZH:99,1 CK:28,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 18,6 TZS: 3,5 FH: 18,9 SZH:78,2 CK: 7,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 637 ZS: 24,5 TZS: 9 FH:23,2 SZH:73,5 CK: 17,6 SÓ: 4,5</p>	<p>Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Majonézes kukorica saláta Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 595 ZS: 17,7 TZS: 4 FH: 24,8 SZH:76,5 CK: 25,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldborsó krémleves Hentes sertés tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 595 ZS: 25,1 TZS: 7,5 FH: 23,2 SZH: 67,7 CK: 4,5 SÓ: 2,8</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS: 6 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH:33,5 CK:0,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 7 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 1 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 276 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,6 SZH:33,4 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs joghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH: 47,2 CK: 15,6 SÓ: 0,8</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 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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 10. 11.–2021. 10. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Színes kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:208 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7,6 SZH:32,3 CK:16,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 254 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:42,2 CK: 10,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 5,9 TZS: 1,3 FH:6,7 SZH:39,9 CK: 10,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH:55,1 CK: 24,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Vaníliás tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 368 ZS: 7,7 TZS: 3,6 FH: 15,2 SZH: 54,5 CK: 21,4 SÓ: 1,9</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>Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemege uborka édesítőszerrel Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:625 ZS: 25,5 TZS: 5,5 FH: 22,8 SZH:73,8 CK:16,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Nyári almaleves Budapest sertés ragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 610 ZS: 21,5 TZS: 5,6 FH: 20,4 SZH:83,8 CK: 18,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Csirkeraguleves Darás metélt Barackvelő Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 572 ZS: 14,9 TZS: 2,1 FH:23,1 SZH:85,7 CK: 23,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldségleves Sertés vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 788 ZS: 27,2 TZS: 6,7 FH: 26,8 SZH:101 CK: 3,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 595 ZS: 15,2 TZS: 2 FH: 31 SZH: 83,2 CK: 22,8 SÓ: 1,6</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 Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 6,1 SZH:32,6 CK:1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,5 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 8,7 TZS: 5,4 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 2,1 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:379 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:66,4 CK:34,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH:9,1 SZH:38,8 CK: 8,7 SÓ: 1</p>	<p>Tej Extra dzsem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 10,3 SZH:58,7 CK: 27,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 374 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 13,8 SZH: 53,8 CK: 21,7 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>
EBÉD	<p>Eper krémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:649 ZS: 21,2 TZS: 5,7 FH: 18,8 SZH:94,9 CK:31,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Halpogácsa Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 722 ZS: 17,4 TZS: 3,8 FH: 27,9 SZH:104,4 CK: 21,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Palócleves sertéshússal Almás lepény Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 451 ZS: 18,5 TZS: 6,8 FH:14,2 SZH:53,5 CK: 18,5 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 604 ZS: 19,6 TZS: 5 FH: 22,6 SZH:80,7 CK: 13,1 SÓ: 2</p>	<p>Brokkoli krémleves Csikós sertés tokány Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 561 ZS: 25,4 TZS: 7,1 FH: 23,3 SZH: 58,2 CK: 3,7 SÓ: 2,1</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:209 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 6,9 SZH:30,6 CK:2 SÓ: 1,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 7 SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH:8,3 SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 127 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,6 SZH: 22,4 CK: 17,1 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 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.