

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Extra dzsem Margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> EN:318 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,6 SZH:68,9 CK:24,6 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Sárgarépakrém Kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 173 ZS: 2,1 TZS: 0,6 FH: 0,6 SZH:36,6 CK: 8,6 SÓ: 1	Rizsital Méz Margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 306 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH:0,5 SZH:67,5 CK: 23,5 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 12 EN: 197 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 0,9 SZH:40,7 CK: 8,9 SÓ: 1,1	Karamellás rizsital Főtt tojás Margarin Kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 3 EN: 332 ZS: 6,1 TZS: 1,6 FH: 3,5 SZH: 62,7 CK: 18,2 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonya leves Natúr csirkemell Zöldborsófőzelék Kenyér Szőlő  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:679 ZS: 13 TZS: 2 FH: 35,1 SZH:100,8 CK:28 SÓ: 2,1	Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN: 552 ZS: 18,6 TZS: 3,4 FH: 12 SZH:81,2 CK: 4,7 SÓ: 2,5	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Kenyér Körte  <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 695 ZS: 29,6 TZS: 10,2 FH:19,3 SZH:85,1 CK: 18,2 SÓ: 4,6	Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Majonézes kukorica saláta Almalé 100%-os  <u>Allergének:</u> 3,4,10,12 EN: 550 ZS: 14,5 TZS: 1,9 FH: 23,7 SZH:76,4 CK: 24,6 SÓ: 0,7	Zöldborsó krémleves Hentes sertés tokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 626 ZS: 25,9 TZS: 7 FH: 24,1 SZH: 72,7 CK: 4,3 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> EN:182 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 3 SZH:28,8 CK:1,9 SÓ: 1,5	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> EN: 223 ZS: 7,8 TZS: 2,5 FH: 3,2 SZH:33,7 CK: 1,8 SÓ: 1,5	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> EN: 203 ZS: 4,3 TZS: 1 FH:5,4 SZH:34,4 CK: 1,9 SÓ: 1,7	Sertés párizsi Margarin Kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 12 EN: 212 ZS: 8 TZS: 3 FH: 3,4 SZH:30,6 CK: 2,8 SÓ: 1,5	Karfiolos zöldségpástétom Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 153 ZS: 1,5 TZS: 0,1 FH: 0,6 SZH: 33,1 CK: 1,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes

2021. 10. 11.–2021. 10. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Rizsital Színes kukoricapehely  <u>Allergének:</u> EN:222 ZS: 2,5 TZS: 0,4 FH: 2,2 SZH:47,1 CK:12,5 SÓ: 0,2	Gyümölcs tea Petrezselymes margarinkrém Kenyér  <u>Allergének:</u> 12 EN: 178 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 0,2 SZH:34,3 CK: 8,6 SÓ: 1	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 3,10,12 EN: 246 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH:2,8 SZH:42,8 CK: 11,2 SÓ: 1,1	Rizsital Méz Margarin Kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 306 ZS: 3,6 TZS: 0,8 FH: 0,5 SZH:67,5 CK: 23,5 SÓ: 1,1	Vaníliás rizsital Gépsonka Margarin Kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> EN: 341 ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 5,4 SZH: 64,2 CK: 18,8 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemegeuborka Szilva  <u>Allergének:</u> 9,10,12 EN:625 ZS: 25,6 TZS: 5,5 FH: 16,6 SZH:79 CK:16,4 SÓ: 3,4	Nyári almaleves Budapest sertés ragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 604 ZS: 20,9 TZS: 5,2 FH: 19,5 SZH:80,3 CK: 17,9 SÓ: 2,1	Csirkeraguleves Diószórat Tésztaköret Barackvelő Alma  <u>Allergének:</u> 8,9,10 EN: 761 ZS: 27,9 TZS: 5,4 FH:20,5 SZH:104,3 CK: 38 SÓ: 1,4	Zöldségleves Sertés vagdalt Burgonyafőzelék Kenyér  <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN: 682 ZS: 25,7 TZS: 5,5 FH: 19,7 SZH:87,6 CK: 3,8 SÓ: 2,9	Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 3,9,10 EN: 630 ZS: 20,1 TZS: 2,6 FH: 30,1 SZH: 81,8 CK: 21,1 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Kenyér Sárgarépa karika  <u>Allergének:</u> EN:154 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 0,3 SZH:28 CK:1,5 SÓ: 1	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kávia paprika  <u>Allergének:</u> EN: 203 ZS: 4,2 TZS: 1 FH: 5,3 SZH:34,4 CK: 1,9 SÓ: 1,7	Zala felvágott Margarin Kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> EN: 202 ZS: 7,4 TZS: 2,8 FH:4,3 SZH:28,3 CK: 1,8 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Retek  <u>Allergének:</u> EN: 229 ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 3,9 SZH:34,8 CK: 1,9 SÓ: 1,8	Magyaros margarinkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 184 ZS: 4,8 TZS: 1,2 FH: 0,6 SZH: 33,2 CK: 1,7 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Glutén-tejmentes

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Zsemle Margarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:339 ZS: 4,4    TZS: 0,8    FH: 1 SZH:73,3    CK:23,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Sárgarépa krém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 205 ZS: 3    TZS: 0,6    FH: 1,1 SZH:42,1    CK: 8,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros margarin krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,8    TZS: 1,2    FH:0,7 SZH:40,3    CK: 8,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 318 ZS: 3,6    TZS: 0,8    FH: 0,6 SZH:68,9    CK: 24,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós rizsital Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 3</p> <p>EN: 347 ZS: 6,3    TZS: 1,7    FH: 4 SZH: 65    CK: 19,2    SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:642 ZS: 20,8    TZS: 5,4    FH: 18,3 SZH:94,9    CK:32,4    SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Halpogácsa Majorannás burgonyafőzelék Kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,10,12</p> <p>EN: 615 ZS: 15,5    TZS: 2    FH: 20,9 SZH:92,3    CK: 21,5    SÓ: 1,9</p>	<p>Palócleves sertéshússal Almás lepény Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10</p> <p>EN: 539 ZS: 22,5    TZS: 7,8    FH:12,7 SZH:69,1    CK: 22,8    SÓ: 0,5</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 570 ZS: 18,9    TZS: 4,8    FH: 18,4 SZH:78,3    CK: 14,1    SÓ: 2,1</p>	<p>Brokkoli krémleves Kenyérkocka Csikós sertés tokány Tésztaköret</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 582 ZS: 25,1    TZS: 5,9    FH: 16,8 SZH: 70    CK: 0,6    SÓ: 2,4</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:224 ZS: 6,4    TZS: 2,5    FH: 3,5 SZH:36,9    CK:3,4    SÓ: 1,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 187 ZS: 6,7    TZS: 2,6    FH: 2,7 SZH:27,8    CK: 1,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 208 ZS: 8,3    TZS: 3,1    FH:4 SZH:28,2    CK: 1,6    SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 211 ZS: 4,8    TZS: 1,7    FH: 5,5 SZH:34,9    CK: 2,5    SÓ: 1,8</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>		

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.