

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Gluténmentes

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|---|--|--|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:304 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 6 SZH:54,1 CK:28,2 SÓ: 1,2</p> | <p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 199 ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 3,8 SZH:36,2 CK: 9,5 SÓ: 1,1</p> | <p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 292 ZS: 5 TZS: 2,4 FH:5,9 SZH:52,7 CK: 27,1 SÓ: 1,2</p> | <p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 6,3 SZH:42,2 CK: 9,1 SÓ: 1,1</p> | <p>Karamellás tej Főtt tojás Margarin Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7</p> <p>EN: 318 ZS: 7,5 TZS: 3,2 FH: 8,9 SZH: 47,9 CK: 21,8 SÓ: 1,3</p> | | |
| EBÉD | <p>Tarhonya leves Natúr csirkemell Zöldborsófőzelék Kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN:675 ZS: 13,3 TZS: 2,4 FH: 36,4 SZH:97,1 CK:28,9 SÓ: 2,1</p> | <p>Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN: 552 ZS: 18,6 TZS: 3,4 FH: 12 SZH:81,2 CK: 4,7 SÓ: 2,5</p> | <p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10,12</p> <p>EN: 604 ZS: 23,9 TZS: 8,9 FH:19,3 SZH:71,2 CK: 18,5 SÓ: 4,5</p> | <p>Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 4,12</p> <p>EN: 441 ZS: 10,2 TZS: 1,5 FH: 19,7 SZH:63,4 CK: 22,2 SÓ: 0,1</p> | <p>Zöldborsó krémleves Hentes sertés tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 636 ZS: 26,9 TZS: 8,1 FH: 24,4 SZH: 72,7 CK: 4,7 SÓ: 2,8</p> | | |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas Kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:182 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 3 SZH:28,8 CK:1,9 SÓ: 1,5</p> | <p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 223 ZS: 7,8 TZS: 2,5 FH: 3,2 SZH:33,7 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p> | <p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 206 ZS: 3,5 TZS: 0,7 FH:6 SZH:34,1 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p> | <p>Edami sajt Margarin Kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 236 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH: 8,2 SZH:29,8 CK: 2,8 SÓ: 1,5</p> | <p>Gyümölcs joghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 261 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 3,7 SZH: 50,3 CK: 16,7 SÓ: 1,1</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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Gluténmentes

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>Gyümölcsstea Édes krémtúró Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 213 ZS: 3,2 TZS: 2,1 FH: 5,4 SZH:38,6 CK: 11,6 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10,12</p> <p>EN: 253 ZS: 6,3 TZS: 1,3 FH:2,9 SZH:43 CK: 11,4 SÓ: 1,1</p> | <p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 292 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9 SZH:52,7 CK: 27,1 SÓ: 1,2</p> | <p>Vaníliás tej Gépsonka Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 323 ZS: 7 TZS: 3,5 FH: 10,8 SZH: 48,5 CK: 21,4 SÓ: 1,9</p> | | |
| EBÉD | <p>Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemege uborka édesítőszerrel Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:625 ZS: 25,6 TZS: 5,5 FH: 16,6 SZH:79 CK:16,4 SÓ: 3,4</p> | <p>Nyári almaleves Budapest sertés ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 570 ZS: 21,3 TZS: 5,6 FH: 18,9 SZH:70,4 CK: 11,2 SÓ: 2,1</p> | <p>Csirkeraguleves Diószórat Tésztaköret Barackvelő Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 8,9,10</p> <p>EN: 761 ZS: 27,9 TZS: 5,4 FH:20,5 SZH:104,3 CK: 38 SÓ: 1,4</p> | <p>Zöldségleves Diószórat Sertés vagdalt Burgonyafőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10,12</p> <p>EN: 692 ZS: 26,2 TZS: 6,5 FH: 20,1 SZH:87,3 CK: 4,2 SÓ: 2,9</p> | <p>Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,10</p> <p>EN: 624 ZS: 18,8 TZS: 3,1 FH: 30,4 SZH: 81,7 CK: 21,2 SÓ: 1,7</p> | | |
| UZSONNA | <p>Zöldfűszeres vajkrém Kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:182 ZS: 6 TZS: 3,9 FH: 1,6 SZH:29 CK:2,3 SÓ: 1,1</p> | <p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 269 ZS: 10,6 TZS: 5,7 FH: 7,7 SZH:33,9 CK: 1,8 SÓ: 2,1</p> | <p>Zala felvágott Margarin Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 202 ZS: 7,4 TZS: 2,8 FH:4,3 SZH:28,3 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 229 ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 3,9 SZH:34,8 CK: 1,9 SÓ: 1,8</p> | <p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 244 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH: 4,4 SZH: 34,7 CK: 3,2 SÓ: 1,9</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

Gluténmentes

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:317 ZS: 5,8 TZS: 2,4 FH: 6,4 SZH:54,8 CK:23,6 SÓ: 1,2</p> | <p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 4,5 TZS: 2,2 FH: 4,4 SZH:41,8 CK: 9,8 SÓ: 1,2</p> | <p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,6 TZS: 3,1 FH:5,3 SZH:42 CK: 9,8 SÓ: 1,4</p> | <p>Tej Extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 304 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 6 SZH:54,1 CK: 28,2 SÓ: 1,2</p> | <p>Kakaós tej Főtt tojás Margarin Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7</p> <p>EN: 333 ZS: 7,7 TZS: 3,3 FH: 9,4 SZH: 50,2 CK: 22,8 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>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN:643 ZS: 21,2 TZS: 5,7 FH: 18,8 SZH:93,4 CK:32,8 SÓ: 2,2</p> | <p>Magyaros gombaleves Halpogácsa Majorannás burgonyafőzelék Kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,7,10,12</p> <p>EN: 632 ZS: 16,4 TZS: 3,5 FH: 21,6 SZH:91,9 CK: 22,2 SÓ: 1,9</p> | <p>Palócleves sertéshússal Almás lepény Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,10</p> <p>EN: 551 ZS: 23,1 TZS: 8,9 FH:13,1 SZH:68,8 CK: 23,3 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> 7,10</p> <p>EN: 599 ZS: 26,4 TZS: 7,6 FH: 17,3 SZH: 69,8 CK: 1,3 SÓ: 2,4</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 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>Reszelt sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 7,8 SZH:33,6 CK: 1,8 SÓ: 1,7</p> | <p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5,6,7,8</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 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 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.