

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-szójamentes

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:358 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH:73,5    CK:23,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 214 ZS: 2,8    TZS: 0,8    FH: 5 SZH:40,2    CK: 7,6    SÓ: 1</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 347 ZS: 4,3    TZS: 1    FH:5 SZH:71,1    CK: 22,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 199 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH: 4,7 SZH:37,6    CK: 7,8    SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás rizsital Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 365 ZS: 5,7    TZS: 1,4    FH: 9,7 SZH: 66,7    CK: 17,1    SÓ: 1,8</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>Tarhonya leves Natúr csirkemell Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:703 ZS: 14    TZS: 2,4    FH: 39 SZH:100    CK:26,4    SÓ: 2</p>	<p>Sertés raguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 593 ZS: 22,2    TZS: 4,6    FH: 15,4 SZH:79,8    CK: 5,3    SÓ: 2,4</p>	<p>Köménymag leves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 708 ZS: 29,6    TZS: 10,3    FH:21,7 SZH:85,6    CK: 17,6    SÓ: 4,6</p>	<p>Natúr halfilé Petrezselymes burgonya Csemege uborka édesítőszerrel Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 456 ZS: 10,3    TZS: 1,5    FH: 20,6 SZH:66    CK: 25,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldborsó krémleves Hentes sertés tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 24,5    TZS: 6,9    FH: 23 SZH: 67,7    CK: 4,3    SÓ: 2,8</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>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>Zöldségkrém Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 210 ZS: 4,8    TZS: 1,4    FH: 5,3 SZH:35    CK: 2,1    SÓ: 1</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 155 ZS: 1    TZS: 0,1    FH: 4,4 SZH: 30    CK: 0,6    SÓ: 0,7</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-szójamentes

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 Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 219 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,6 SZH:37,9 CK: 7,6 SÓ: 1	Gyümölcs tea Sárgarépa krém Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 200 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,6 SZH:38,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8	Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 347 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 4,9 SZH:69,9 CK: 21,2 SÓ: 1,1	Vaníliás rizsitalból Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> EN: 378 ZS: 6,3 TZS: 2 FH: 9,8 SZH: 68,3 CK: 16,8 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 Csemege uborka édesítőszerrel Szilva  <u>Allergének:</u> EN:624 ZS: 25,6 TZS: 5,5 FH: 16,8 SZH:78,4 CK:16,4 SÓ: 3,4	Nyári almaleves Budapest sertés ragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> EN: 609 ZS: 21,6 TZS: 5,3 FH: 20 SZH:83,7 CK: 17,9 SÓ: 2,1	Csirkeraguleves Dejős morzsás nudli Barackvelő Alma  <u>Allergének:</u> EN: 864 ZS: 16,5 TZS: 1,9 FH:27 SZH:126,5 CK: 43,5 SÓ: 2	Zöldségleves Sertés vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> EN: 774 ZS: 27,5 TZS: 6,8 FH: 24,8 SZH:100,4 CK: 3,1 SÓ: 3,3	Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> EN: 592 ZS: 15,1 TZS: 2 FH: 30,4 SZH: 83 CK: 22,7 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika  <u>Allergének:</u> EN:195 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,7 SZH:31,6 CK:0,4 SÓ: 1	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kápia paprika  <u>Allergének:</u> EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,1 SZH:31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Retek  <u>Allergének:</u> EN: 231 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1,5	Magyaros margarinkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,5 SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,8	<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. Szezámmag; 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

Tej-tojás-szójamentes

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé rizsitalból Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:386 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH:81,5    CK:32,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 206 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH: 5 SZH:39    CK: 7,8    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 214 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH:4,5 SZH:37,2    CK: 7,8    SÓ: 0,8</p>	<p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 358 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH:73,5    CK: 23,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós rizsital Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 380 ZS: 5,9    TZS: 1,5    FH: 10,2 SZH: 69    CK: 18,1    SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:641 ZS: 20,8    TZS: 5,4    FH: 18,4 SZH:94,5    CK:32,4    SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Halpogácsa Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 699 ZS: 15,5    TZS: 2,1    FH: 26,2 SZH:107,2    CK: 20,8    SÓ: 2,3</p>	<p>Palócleves sertéshússal Almás lepény Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 429 ZS: 17,6    TZS: 5,7    FH:13 SZH:52,6    CK: 17    SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 587 ZS: 18,5    TZS: 4,8    FH: 21 SZH:80,5    CK: 13    SÓ: 2</p>	<p>Brokkoli krémleves Kenyerkocka Csikós sertés tokány Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 571 ZS: 24    TZS: 5,8    FH: 17,4 SZH: 69    CK: 0,4    SÓ: 2,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 Kígyóborka</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>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 4,4    TZS: 1,7    FH: 9,3 SZH:31,8    CK: 1,4    SÓ: 1,5</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 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.