

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezámag-halmentes

2021. 10. 04.–2021. 10. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek	Karamellás tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:344 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:58,7 CK:27,1 SÓ: 1,4	EN: 239 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,1	EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH:10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2	EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:39,1 CK: 8,1 SÓ: 0,7	EN: 351 ZS: 7,1 TZS: 3 FH: 15,1 SZH: 51,9 CK: 20,7 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves Natúr csirkemell Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő	Sertés raguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság	Köménymag leves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Natúr csirkemell Petrezselymes burgonya Csemege uborka édesítőszerrel Almalé 100%-os	Zöldborsó krémleves Hentes sertés tokány Párolt rizs		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:708 ZS: 14 TZS: 2,6 FH: 40,4 SZH:99,3 CK:28 SÓ: 2,1	EN: 593 ZS: 22,2 TZS: 4,6 FH: 15,4 SZH:79,8 CK: 5,3 SÓ: 2,4	EN: 624 ZS: 24,9 TZS: 9 FH:21,3 SZH:71,8 CK: 17,6 SÓ: 4,5	EN: 434 ZS: 8,7 TZS: 1,1 FH: 27,4 SZH:57 CK: 23,1 SÓ: 1,4	EN: 595 ZS: 25,1 TZS: 7,5 FH: 23,2 SZH: 67,7 CK: 4,5 SÓ: 2,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Félbarna kenyér Kigyóborka	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Gyümölcs joghurt Zsemle		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:223 ZS: 6 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH:33,5 CK:0,8 SÓ: 1,7	EN: 224 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 7 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 1 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4	EN: 276 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,6 SZH:33,4 CK: 1,7 SÓ: 1,5	EN: 263 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH: 47,2 CK: 15,6 SÓ: 0,8	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 laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgáltatást 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

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezámag-halmentes

2021. 10. 11.–2021. 10. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Színes kukoricapehely	Gyümölcs tea Édes krémtúró Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Sárgarépa krém Zsemle	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:208 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 7,6 SZH:32,3 CK:16,1 SÓ: 0,3	EN: 254 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:42,2 CK: 10,5 SÓ: 0,9	EN: 200 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,6 SZH:38,1 CK: 7,8 SÓ: 0,8	EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2	EN: 364 ZS: 7,7 TZS: 3,6 FH: 15,2 SZH: 53,5 CK: 20,4 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemege uborka édesítőszerrel Szilva	Nyári almaleves Budapest sertés ragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta	Csirkeraguleves Darás metélt Barackvélő Alma	Zöldségleves Sertés vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Fűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:615 ZS: 25,6 TZS: 5,5 FH: 16,8 SZH:76,1 CK:14,3 SÓ: 3,4	EN: 610 ZS: 21,5 TZS: 5,6 FH: 20,4 SZH:83,8 CK: 18,5 SÓ: 2,1	EN: 558 ZS: 14,9 TZS: 2,1 FH:16,9 SZH:87 CK: 20,5 SÓ: 0,4	EN: 770 ZS: 26,1 TZS: 6,5 FH: 25,2 SZH:100,8 CK: 3,5 SÓ: 3,3	EN: 592 ZS: 15,1 TZS: 2 FH: 30,4 SZH: 83 CK: 22,7 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Kápia paprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Retek	Kockasajt Zsemle		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:223 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 6,1 SZH:32,6 CK:1,2 SÓ: 1,1	EN: 271 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,5 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5	EN: 231 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1,5	EN: 246 ZS: 8,7 TZS: 5,4 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 2,1 SÓ: 1,5	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 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezámag-halmentes

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé Méz Margarin Zsemle	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs tea Körözött Zsemle	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:373 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:65,5 CK:35,1 SÓ: 1	EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,9	EN: 247 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH:9,1 SZH:38,8 CK: 8,7 SÓ: 1	EN: 344 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:58,7 CK: 27,1 SÓ: 1,4	EN: 366 ZS: 7,3 TZS: 3,1 FH: 15,6 SZH: 54,2 CK: 21,7 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eper krémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Fejes saláta	Magyaros gombaleves Sertés vagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő	Palócleves sertéshússal Almás lepény Körte	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Kenyerkocka Csikós sertés tokány Főtt tészta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:616 ZS: 21 TZS: 5,9 FH: 18,2 SZH:87,7 CK:31,8 SÓ: 2,2	EN: 814 ZS: 27,8 TZS: 7,2 FH: 24,5 SZH:107,6 CK: 21,5 SÓ: 2,1	EN: 441 ZS: 18,2 TZS: 6,8 FH:13,4 SZH:52,3 CK: 17,5 SÓ: 0,1	EN: 587 ZS: 18,5 TZS: 4,8 FH: 21,1 SZH:80,6 CK: 13,2 SÓ: 2	EN: 581 ZS: 24,7 TZS: 7 FH: 17,8 SZH: 68,7 CK: 0,9 SÓ: 2,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Reszelt sajt Margarin Zsemle Retek	Gesztenye Marci Alma		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:209 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 6,9 SZH:30,6 CK:2 SÓ: 1,3	EN: 228 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 7 SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 249 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH:8,3 SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	EN: 269 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4	EN: 127 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,6 SZH: 22,4 CK: 17,1 SÓ: 0	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 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.