

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 08. 30.–2021. 09. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH:10,6 SZH:51,5 CK: 21,9 SÓ: 1</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 244 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 8,3 SZH:42,8 CK: 9,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,8 CK: 7,6 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>
EBÉD	<p>Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:619 ZS: 18,8 TZS: 4,4 FH: 25,7 SZH:80,4 CK:18,3 SÓ: 2</p>	<p>Zellerkrémleves Kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 522 ZS: 16,6 TZS: 3 FH: 20,7 SZH:71,6 CK: 7,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Bolognai sertés ragu Spagetti Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 619 ZS: 23 TZS: 5,3 FH:21,1 SZH:81,6 CK: 33,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 666 ZS: 24,3 TZS: 6,3 FH: 23,1 SZH:81,4 CK: 3,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 896 ZS: 35,7 TZS: 4,3 FH: 34,2 SZH: 108,8 CK: 24 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>Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:244 ZS: 6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH:36,6 CK:2,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 2</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH:7,2 SZH:28,7 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,1 CK: 0,7 SÓ: 1,8</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 09. 06.–2021. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:226 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 7,8 SZH:37,7    CK:8,7    SÓ: 0,9</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>Tejeskávé Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH:10,3 SZH:50,3    CK: 19,9    SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 327 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:55,4    CK: 26,3    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,9    CK: 7,7    SÓ: 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>
EBÉD	<p>Minestrone leves Rántott csirkemell Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:819 ZS: 16,4    TZS: 2,5    FH: 43,6 SZH:120    CK:24,9    SÓ: 3,3</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 508 ZS: 21,5    TZS: 6,7    FH: 20,1 SZH:55,4    CK: 10,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 516 ZS: 18    TZS: 4,8    FH:16,4 SZH:70,9    CK: 24,1    SÓ: 1,2</p>	<p>Frankfurti leves Darás metélt Szilva extra dzsem Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 636 ZS: 19,8    TZS: 4,6    FH: 12,2 SZH:97,8    CK: 32,8    SÓ: 1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémeles Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 586 ZS: 15,5    TZS: 5,9    FH: 40,4 SZH: 70    CK: 7,3    SÓ: 1,2</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>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS: 5,6    TZS: 3,3    FH: 9,9 SZH:34,5    CK:1,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek</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>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH:12,7 SZH:31,6    CK: 0,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,8    TZS: 3,1    FH: 8,3 SZH:30,9    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 2,7    TZS: 0,8    FH: SZH: 31,9    CK: 8,8    SÓ: 0,9</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>

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. Csillagfürt; 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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 09. 13.–2021. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Vaj Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:359 ZS: 9,9 TZS: 5,9 FH: 10,6 SZH:51,6 CK:21,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:56,1 CK: 24,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 234 ZS: 5,1 TZS: 3,1 FH:5,1 SZH:40,1 CK: 9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:52,6 CK: 22,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:497 ZS: 21,7 TZS: 7,7 FH: 21,8 SZH:64,9 CK:10,2 SÓ: 3,3</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>Sertés gulyásleves Húsgombóc Meggyes kevert sütemény Vaníliás öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 569 ZS: 21,2 TZS: 5,7 FH:18,1 SZH:72,7 CK: 41,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 615 ZS: 19,3 TZS: 2,8 FH: 23 SZH:85,4 CK: 16,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Görög gyümölcsleves Gyros csirkecsikok Friss saláta Pírtott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 631 ZS: 20,9 TZS: 3,4 FH: 27,2 SZH: 78,7 CK: 31,4 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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 5,3 SZH:34,2 CK:1,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Brokkolis zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 1,3 TZS: 0,2 FH: 5 SZH: 39,3 CK: 8,8 SÓ: 0,9</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>

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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 09. 20.–2021. 09. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Vaj Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,6    TZS: 5,8    FH: 10,2 SZH:39,1    CK:9,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 315 ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 10,3 SZH:50,8    CK: 20,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 293 ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH:11,3 SZH:37    CK: 7,9    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,5    TZS: 3,3    FH: 9,3 SZH:39,7    CK: 8,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 249 ZS: 4,8    TZS: 1,8    FH: 9,4 SZH: 40    CK: 8,3    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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Natúr csirke csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:571 ZS: 19,6    TZS: 4,8    FH: 25,3 SZH:67,4    CK:4,4    SÓ: 2</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 31,2    TZS: 7,8    FH: 25,5 SZH:74,5    CK: 21,4    SÓ: 2,3</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Darás metélt Extra dzsem Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 667 ZS: 22,1    TZS: 5,8    FH:21,4 SZH:92,7    CK: 32,8    SÓ: 0,2</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sósкамártás Főtt burgonya fél adag Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 401 ZS: 11,2    TZS: 3,1    FH: 15,9 SZH:51,5    CK: 20,9    SÓ: 0,4</p>	<p>Édesgyökér kréMLEVES Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 738 ZS: 27,9    TZS: 5,9    FH: 27,4 SZH: 90,6    CK: 7    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>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:204 ZS: 4,1    TZS: 2,2    FH: 8,2 SZH:31,5    CK:1,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 232 ZS: 6,3    TZS: 2,7    FH: 7,5 SZH:34,7    CK: 2,1    SÓ: 1,5</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 7,5    TZS: 2,7    FH:7,1 SZH:31,2    CK: 0,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8,6 SZH:31,2    CK: 0,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:221 ZS:2,7    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH: 42,7    CK: 12,4    SÓ: 0,9</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>

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

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes

2021. 09. 27.–2021. 10. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Vaj Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:372 ZS: 9,9 TZS: 6 FH: 10,3 SZH:55,2 CK:24,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 302 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:39,5 CK: 9,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 316 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:51,8 CK: 20,8 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:40,6 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 313 ZS: 8,2 TZS: 3,3 FH: 13 SZH: 40 CK: 9,7 SÓ: 1,3</p>		
EBÉD	<p>Meggyleves Natúr szárnyas ragu Zöldséges rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:500 ZS: 13,6 TZS: 2,6 FH: 19,9 SZH:73,9 CK:26,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Hagyma krémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 827 ZS: 37 TZS: 10,3 FH: 29,4 SZH:92,6 CK: 25,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 696 ZS: 23,7 TZS: 6,6 FH:25,4 SZH:87,3 CK: 9,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Sertés vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 769 ZS: 28,5 TZS: 7,4 FH: 23,7 SZH:98,8 CK: 26,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldségleves Natúr sertés szelet Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 548 ZS: 27,2 TZS: 7,1 FH: 24,3 SZH: 50,6 CK: 1 SÓ: 2,1</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 5,5 SZH:34 CK:1,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajtselet 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: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 242 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 8,2 SZH:30,7 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS: 1,3 TZS: 0,2 FH: 5 SZH: 39,3 CK: 8,8 SÓ: 0,9</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. 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.