

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-földimogyoró-diófélék-
szezámmentes

2021. 08. 30.–2021. 09. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcs tea Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 183 ZS: 1 TZS: 0,1 FH: 4,4 SZH:37,1 CK: 7,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 340 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH:5,4 SZH:67,2 CK: 18 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 258 ZS: 2,2 TZS: 0,3 FH: 2,9 SZH:57,6 CK: 6 SÓ: 0,4</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 Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:778 ZS: 16,5 TZS: 2,8 FH: 36,4 SZH:115,6 CK:19,6 SÓ: 2</p>	<p>Zellerkrémleves Édes-savanyú csirkecsíkok Kenyérkocka Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 517 ZS: 16,1 TZS: 2,4 FH: 20,6 SZH:71,6 CK: 7 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> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 670 ZS: 25,8 TZS: 6,6 FH: 22,7 SZH:81 CK: 2,8 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> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS: 5,5 TZS: 0,9 FH: 7,2 SZH:36,4 CK:2,8 SÓ: 1,2</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>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>Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,5 SZH: 30,1 CK: 0,6 SÓ: 0,8</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>

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 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-földimogyoró-diófélék-
szezámmentes

2021. 09. 06.–2021. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sárgarépa krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:200 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,6 SZH:38,1 CK:7,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Rizsital Extra dzsem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 340 ZS: 2 TZS: 0,2 FH: 4,9 SZH:73,5 CK: 23,5 SÓ: 1,2</p>	<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>Rizsital Gesztenye Marci Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 351 ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 5,9 SZH:67,7 CK: 14,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea 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> 1,3,9,10</p> <p>EN:814 ZS: 16,4 TZS: 2,3 FH: 42,2 SZH:120,7 CK:23,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 499 ZS: 21,1 TZS: 6 FH: 19,8 SZH:55,6 CK: 10 SÓ: 1,2</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka 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 Sárgabarack extra dzsem Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,9,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 19,1 TZS: 3,5 FH: 11,3 SZH:99 CK: 32,1 SÓ: 1</p>	<p>Újhagymás burgonyakréMLEVES Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 516 ZS: 9,8 TZS: 1,8 FH: 34,7 SZH: 71,6 CK: 6,7 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>
UZSONNA	<p>Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:203 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 5,3 SZH:32,9 CK:0,4 SÓ: 1</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>Petrezselymes margarinkrém Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 6,8 TZS: 2 FH:5 SZH:31,7 CK: 0,4 SÓ: 1,1</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>Kecs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 177 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 1,5 SZH: 29,4 CK: 14,4 SÓ: 0,3</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>

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

Tej-földimogyoró-diófélék-
szezámmentes

2021. 09. 13.–2021. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:334 ZS: 4,3 TZS: 0,9 FH: 5,2 SZH:66,3 CK:18,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 347 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:70,9 CK: 21,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros karfiollevés Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 238 ZS: 3,1 TZS: 0,4 FH:6,4 SZH:43,9 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 339 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 5 SZH:67,4 CK: 18,7 SÓ: 1,1</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:502 ZS: 21,3 TZS: 7,2 FH: 20,2 SZH:69,4 CK:9,3 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 rizsitalból Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 686 ZS: 21,6 TZS: 4,7 FH:15,6 SZH:105,6 CK: 52,6 SÓ: 0,6</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> 1,10,12</p> <p>EN: 622 ZS: 20,6 TZS: 2,9 FH: 26,2 SZH: 78,6 CK: 30,9 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:184 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:33,1 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Kenyer Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 167 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 4,9 SZH:28,2 CK: 1,6 SÓ: 1,6</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>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>Puffasztott rizs szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 150 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 2,9 SZH: 31,9 CK: 8,6 SÓ: 0,4</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. 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

Tej-földimogyoró-diófélék-
szezámmentes

2021. 09. 20.–2021. 09. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:341 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:70,2 CK:22,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:64,7 CK: 17,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 237 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH:8,9 SZH:38,2 CK: 8,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 220 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,6 SZH:38,1 CK: 7,6 SÓ: 1</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 Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:650 ZS: 21,1 TZS: 6,2 FH: 25,8 SZH:85,3 CK:13,5 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> 1,3,9,10</p> <p>EN: 655 ZS: 21,4 TZS: 5 FH:21 SZH:92,8 CK: 32,4 SÓ: 0,2</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya fél adag Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 393 ZS: 10,8 TZS: 2,4 FH: 15,6 SZH:51,7 CK: 20,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves Kenyerkocka Rántott halfilé Kukoricás rizs Majonéz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12</p> <p>EN: 840 ZS: 37,3 TZS: 5,2 FH: 27,2 SZH: 97,4 CK: 5,1 SÓ: 3,3</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>
UZSONNA	<p>Sárgarépa krém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:178 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 5 SZH:31,8 CK:0,6 SÓ: 0,8</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>Puffasztott rizs szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 165 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 2,8 SZH: 35,5 CK: 12,2 SÓ: 0,4</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>

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

Tej-földimogyoró-diófélék-
szezámmentes

2021. 09. 27.–2021. 10. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:347 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 4,9 SZH:69,9 CK:21,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 298 ZS: 9,9 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:39,1 CK: 8,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Vaníliastej rizsitalból Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 326 ZS: 4 TZS: 0,8 FH:4,8 SZH:65,6 CK: 16,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 5 SZH:41 CK: 7,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Rizsital Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 327 ZS: 6,8 TZS: 1,7 FH: 7,6 SZH: 54,8 CK: 6,1 SÓ: 1,2</p>		
EBÉD	<p>Meggyleves Natúr szárnyas ragu Zöldséges rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:493 ZS: 13,2 TZS: 2 FH: 19,7 SZH:73,1 CK:25,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Hagyma krémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Spagetti Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 755 ZS: 31,2 TZS: 6,2 FH: 24,6 SZH:92,6 CK: 24,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros zöldbaleves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 627 ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH:24,3 SZH:80,2 CK: 6,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Sertés vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 749 ZS: 27,6 TZS: 5,9 FH: 23 SZH:98,5 CK: 25,7 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>Brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:218 ZS: 6,9 TZS: 3 FH: 5,5 SZH:32 CK:0,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 203 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:31 CK: 0,8 SÓ: 1,4</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>Kecs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 177 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 1,5 SZH: 29,4 CK: 14,4 SÓ: 0,3</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) megtekinthető.