

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-mag-halmentes

2021. 08. 30.–2021. 09. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Édes krémtúró Zsemle	Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK:26,1 SÓ: 1,2	EN: 248 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7	EN: 326 ZS: 5,9 TZS: 2,7 FH:10,8 SZH:52,4 CK: 21,6 SÓ: 1,2	EN: 244 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 8,3 SZH:42,8 CK: 9,6 SÓ: 0,5	EN: 240 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,8 CK: 7,6 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves Natúr csirke csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nektarin	Zellerkrémleves Kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs	Bolognai sertés ragu Főtt tészta Almalé 100%-os	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Natúr csirkemell Zöldséges rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:618 ZS: 18,8 TZS: 4,4 FH: 25 SZH:80,6 CK:18 SÓ: 2	EN: 519 ZS: 16,6 TZS: 3 FH: 20,6 SZH:70,8 CK: 6,8 SÓ: 3,6	EN: 601 ZS: 22,2 TZS: 5,1 FH:14,5 SZH:84,3 CK: 30,5 SÓ: 2,5	EN: 661 ZS: 24,3 TZS: 6,3 FH: 22,7 SZH:80,5 CK: 2,8 SÓ: 2,8	EN: 545 ZS: 14,1 TZS: 1,8 FH: 30,2 SZH: 73,9 CK: 23,9 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pulykasonka Félbarna kenyér Póréhagyma	Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Kockasajt Zsemle		
<u>Allergének:</u> 1	<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:202 ZS: 2,3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH:34,1 CK:0,5 SÓ: 1,7	EN: 274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,3 CK: 0,5 SÓ: 2	EN: 215 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH:7,2 SZH:28,7 CK: 0,5 SÓ: 1,4	EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,1 CK: 0,7 SÓ: 1,8	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. 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-mag-halmentes

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 Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,4</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 Gesztenye Marci Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 337 ZS: 6,6 TZS: 4,6 FH: 11,3 SZH:52,9 CK: 18,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 239 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 39,3 CK: 7,7 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>Minestrone leves Rántott csirkemell Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:807 ZS: 15,5 TZS: 2,3 FH: 42,3 SZH:120,1 CK:24,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 506 ZS: 21,5 TZS: 6,7 FH: 19,7 SZH:55,3 CK: 10,3 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 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 burgonyakrémléves Bolognai sertés ragu Főtt tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 690 ZS: 29,9 TZS: 9,9 FH: 22,6 SZH: 79,6 CK: 9,4 SÓ: 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>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 Kígyóborka</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</p> <p>EN: 209 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 5 SZH: 39,1 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) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-mag-halmentes

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>Gyümölcs tea 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 Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 7 TZS: 3 FH: 14,8 SZH:40,5 CK: 9,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 233 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 38,4 CK: 7,7 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>Tavaszi leves Füstölt főtt tarja Sárgarépa főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:480 ZS: 21,2 TZS: 7,6 FH: 21,4 SZH:62,1 CK:9,6 SÓ: 3,2</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: 21,1 SZH:80,6 CK: 13,2 SÓ: 2</p>	<p>Sertés gulyásleves Almás lepény Vaníliás öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 549 ZS: 21 TZS: 7,5 FH:17 SZH:69,3 CK: 31 SÓ: 0,4</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> 1,7,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 20,9 TZS: 3,4 FH: 27,1 SZH: 79,6 CK: 32,3 SÓ: 2,3</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 5,4 SZH:34,3 CK:1,9 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 sajtszelet 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezámag-halmentes

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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Natúr csirke csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:657 ZS: 22,7 TZS: 7,5 FH: 25,8 SZH:81,2 CK:13 SÓ: 2</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 698 ZS: 31,2 TZS: 7,8 FH: 25,2 SZH:74,4 CK: 21,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Darás metélt Extra dzsem Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 658 ZS: 22,2 TZS: 5,8 FH:15,4 SZH:95,1 CK: 30,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Csirkeraguleves Roston sült csirkemell Sóska mártás Főtt burgonya fél adag Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 510 ZS: 13 TZS: 2,6 FH: 39,2 SZH:54,7 CK: 20,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Édesgyökér krémleves Kenyérkocka Natúr csirkemell Kukoricás rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 504 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 32,9 SZH: 66,1 CK: 4,4 SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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</p> <p>EN: 224 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: 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. Szezámag; 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

Tojás-földimogyoró-diófélék-szezám-mag-halmentes

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>Gyümölcs tea Főtt virsli Mustár Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 291 ZS: 8,9 TZS: 2,9 FH: 9,8 SZH:40,5 CK: 9 SÓ: 2,1</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:50,8 CK: 19,8 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea 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 Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 7 TZS: 3 FH: 14,8 SZH: 40,5 CK: 9,7 SÓ: 1,8</p>		
EBÉD	<p>Meggyleves Natúr szárnyas ragu Zöldséges rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:496 ZS: 13,6 TZS: 2,6 FH: 19,9 SZH:72,9 CK:26 SÓ: 2,2</p>	<p>Hagyma krémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Főtt tészta Reszelt sajt Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 809 ZS: 36,2 TZS: 10,1 FH: 22,8 SZH:95,3 CK: 22,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 694 ZS: 23,7 TZS: 6,6 FH:25 SZH:87,1 CK: 9,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Sertés vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 754 ZS: 27,7 TZS: 7,2 FH: 22,4 SZH:97,9 CK: 26,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldségleves Natúr sertés szelet Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 546 ZS: 27,2 TZS: 7,1 FH: 24 SZH: 50,5 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 sajt szelet 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. Csillagfürt; 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.