

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:154 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:21,2 CK:0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 119 ZS: 2,5 TZS: 0,7 FH: 2,3 SZH:20,8 CK: 5,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Finom túrókrém Félbarna kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 139 ZS: 3,5 TZS: 1,6 FH:8,1 SZH:17,6 CK: 0,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 189 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 6,9 SZH:21,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 145 ZS: 2,9 TZS: 0,9 FH: 5,7 SZH: 20,7 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Natúr joghurt Kifli 0,5 db</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 154 ZS: 4,9 TZS: 3 FH: 6,6 SZH: 19,3 CK: 6,5 SÓ:0,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tojásleves Borsos sertés tokány Párolt rizs 120g</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:458 ZS: 23,8 TZS: 5,8 FH: 17,3 SZH:42,4 CK:0,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc 1db Paradicsommártás édesítőszerrel Főtt burgonya 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 357 ZS: 15 TZS: 3,5 FH: 14,4 SZH:39 CK: 2,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertés gulyásleves 2 dl Mák szórát édesítőszerrel 25 g Hosszúmetélt 10dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 407 ZS: 21,1 TZS: 4 FH:16,1 SZH:37,1 CK: 1,6 SÓ: 0,2</p>	<p>Daragaluska leves Fokhagymás sertéssült Sárgaborsó főzelék 2dl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 545 ZS: 27,4 TZS: 7,4 FH: 28,8 SZH:40 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Görög gyümölcsleves édesítőszerrel Csirkepörkölt Szarvacska tészta 100g</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 336 ZS: 10,2 TZS: 2,1 FH: 19,3 SZH: 40,7 CK: 12,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves 2dl Gyros csirkecsíkok Pirított burgonya 15 dkg Friss saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 466 ZS: 21,8 TZS: 3 FH: 24,6 SZH: 39,3 CK: 0,4 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Lenmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN:164 ZS: 4,7 TZS: 2,3 FH: 6,8 SZH:22,6 CK:1,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 157 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7,8 SZH:21,6 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 226 ZS: 10,4 TZS: 5,8 FH:10,3 SZH:21,4 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 6,4 SZH:21,9 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 201 ZS: 8,8 TZS: 5,5 FH: 6,9 SZH: 22,3 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Puffasztott rizs szelet Alma 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 100 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 1,9 SZH: 21,3 CK: 5,8 SÓ: 0,3</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

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:196 ZS: 8,8 TZS: 3,2 FH: 6,6 SZH:21,2 CK:0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12</p> <p>EN: 168 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 5,6 SZH:23,1 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 214 ZS: 9,5 TZS: 5,5 FH:10,8 SZH:20,6 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Gyümölcsös túrókrém édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 173 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 7,7 SZH:22,6 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 165 ZS: 6,4 TZS: 3,6 FH: 4 SZH: 21,5 CK: 1 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>
EBÉD	<p>Széchenyi leves kolbásszal Tejbedara édesítőszerrel 1,5dl Kakaó szórát édesítőszerrel 15 g</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:440 ZS: 23,1 TZS: 8,3 FH: 14,9 SZH:39 CK:6,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldborsóleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya 12 dkg Vegyes saláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 512 ZS: 28,9 TZS: 7 FH: 23,1 SZH:38,6 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Töltött káposzta Körte 10 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 424 ZS: 19,6 TZS: 7,1 FH:17,8 SZH:40,6 CK: 15,5 SÓ: 3,9</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sós kamartás édesítőszerrel Főtt burgonya 12 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 351 ZS: 11,2 TZS: 3,1 FH: 16,3 SZH:37,8 CK: 0,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Vegyes zöldségleves 2 dl Natúr halfilé Kukoricás rizs 10 dkg Tartármártás édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 450 ZS: 21,4 TZS: 4,3 FH: 21,2 SZH: 41 CK: 2,4 SÓ: 2,5</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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:159 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 6,8 SZH:22,2 CK:1,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 155 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 5,3 SZH:19,4 CK: 1,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 198 ZS: 8,8 TZS: 3,2 FH:6,9 SZH:21,6 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 195 ZS: 7,1 TZS: 2 FH: 7,1 SZH:22,2 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Sós kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 123 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2 SZH: 21,9 CK: 1,7 SÓ: 0,2</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>

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

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:119 ZS: 2,5    TZS: 0,7    FH: 2,3 SZH:20,8    CK:5,7    SÓ: 0,5	Gyümölcs tea édesítőszerrel Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér 3 dkg  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 193 ZS: 8,7    TZS: 2,9    FH: 7,6 SZH:19,6    CK: 1,6    SÓ: 2	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Meggy leves édesítőszerrel 2 dl Tavaszi rizses hús 15 dkg Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:344 ZS: 13,6    TZS: 3,8    FH: 12,3 SZH:42,1    CK:7,5    SÓ: 1,3	Bolognai sertésragu éd. 1dl Spagetti tészta 10 dkg Reszelt sajt Szaloncukor 2 db  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 417 ZS: 18,5    TZS: 6,7    FH: 19,7 SZH:42,6    CK: 17,9    SÓ: 0,8	Téli szünet     <u>Allergének:</u>   EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Téli szünet     <u>Allergének:</u>   EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Ünnepnap     <u>Allergének:</u>   EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS: 10,3    TZS: 5,8    FH: 10,3 SZH:21,2    CK:0,4    SÓ: 1,3	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 171 ZS: 4,2    TZS: 2,3    FH: 8,6 SZH:22,8    CK: 0,5    SÓ: 0,6	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	     <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 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.

