

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-60-20g CH

2021. 12. 06.–2021. 12. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:206 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 9 SZH:31,4 CK:0,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 170 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:31 CK: 5,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 191 ZS: 3,9 TZS: 1,8 FH:9,7 SZH:27,3 CK: 0,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 241 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,4 SZH:31,6 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 196 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 7,2 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 215 ZS: 5,1 TZS: 3 FH: 8,2 SZH: 31,5 CK: 6,3 SÓ:0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tojásleves 2 dl Borsos tokány Párolt rizs 180g Mikulás desszert édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:601 ZS: 31,7 TZS: 10,8 FH: 19,7 SZH:62,3 CK:0,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc 2db Paradicsommártás édesítőszerrel Főtt burgonya 15 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 580 ZS: 24,1 TZS: 6,3 FH: 25 SZH:61,7 CK: 2,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Sertés gulyásleves 2 dl Mák szórát édesítőszerrel 25g Hosszúmetélt 15dkg Alma 12 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 516 ZS: 21,4 TZS: 4 FH:19,4 SZH:60,1 CK: 10,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Daragaluska leves Fokhagymás sertéssült Sárgaborsó főzelék 2,5dl Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 657 ZS: 29,5 TZS: 7,9 FH: 32,9 SZH:57,1 CK: 0,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Görög gyümölcsleves édesítőszerrel Csirkepörkölt Szarvacska tészta 180g</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 445 ZS: 10,6 TZS: 2,2 FH: 23,5 SZH: 62,6 CK: 13,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves 2dl Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya 25 dkg Friss saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 612 ZS: 26,6 TZS: 3,5 FH: 27,4 SZH: 59,7 CK: 0,4 SÓ: 1,8</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 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

Cukorbeteg 30-60-20g CH

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:247 ZS:9 TZS:3,3 FH:8,1 SZH:31,4 CK:0,8 SÓ:1,5</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12</p> <p>EN: 219 ZS:5 TZS:2,2 FH:7,1 SZH:33,3 CK:1,1 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 266 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:12,3 SZH:30,8 CK:0,6 SÓ:1,5</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Gyümölcsös túrókrém édesítősze Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 224 ZS:5,2 TZS:2,4 FH:9,2 SZH:32,8 CK:0,7 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11,12</p> <p>EN: 217 ZS:6,7 TZS:3,6 FH:5,4 SZH:31,7 CK:1,2 SÓ:1,1</p>		
EBÉD	<p>Széchenyi leves kolbásszal Tejbedara édesítőszerrel 3 dl Kakaós szórát édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:565 ZS:25,2 TZS:9,5 FH:19,8 SZH:61,3 CK:12,7 SÓ:1,3</p>	<p>Zöldborsóleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya 22 dkg Vegyes saláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 652 ZS:33,7 TZS:7,5 FH:25,7 SZH:57,9 CK:0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Csontleves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Körte 10 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 527 ZS:20,1 TZS:7,2 FH:20,8 SZH:61 CK:15,7 SÓ:4,5</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás édesítőszerrel Főtt burgonya 25 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 477 ZS:11,5 TZS:3,1 FH:19,6 SZH:62,4 CK:0,5 SÓ:0,4</p>	<p>Vegyes zöldségleves 3 dl Natur halfilé Párolt rizs 150g Tartármártás édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 559 ZS:24,8 TZS:4,6 FH:22,3 SZH:59,4 CK:2,2 SÓ:2,3</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>		

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) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-60-20g CH

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:170 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:31 CK:5,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 244 ZS: 9,1 TZS: 3 FH: 9,2 SZH:29,3 CK: 1,7 SÓ: 2,2</p>						
EBÉD	<p>Meggy leves édesítőszerrel 2 dl Tavaszi rizses hús 25 dkg Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:541 ZS: 22,6 TZS: 6 FH: 19,6 SZH:63,3 CK:7,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Bolognai sertésragu éd.1,5dl Spagetti tészta 15dkg Reszelt sajt Szaloncukor 2 db</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 563 ZS: 24,3 TZS: 8,3 FH: 26,4 SZH:59,2 CK: 19,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Ünnepnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>			
UZSONNA	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 10,3 SZH:21,2 CK:0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 171 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 8,6 SZH:22,8 CK: 0,5 SÓ: 0,6</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. Szezámmag; 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) megtekinthető.

