

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 40-70-40 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 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:257 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH: 10,5 SZH:41,6 CK:0,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 222 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 5,3 SZH:41,2 CK: 6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 268 ZS: 4,2 TZS: 1,9 FH:11,9 SZH:42,6 CK: 1 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 292 ZS: 8,4 TZS: 3 FH: 9,9 SZH:41,8 CK: 1 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,4 TZS: 1 FH: 8,7 SZH: 41,1 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 267 ZS: 5,3 TZS: 3,1 FH: 9,7 SZH: 41,7 CK: 6,5 SÓ:1</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 Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:646 ZS: 31,7 TZS: 10,8 FH: 20,4 SZH:72,1 CK:10,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc 2db Paradicsommártás édesítőszerrel Főtt burgonya 20 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 627 ZS: 24,2 TZS: 6,3 FH: 26,3 SZH:70,9 CK: 2,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Sertés gulyásleves 2 dl Mák szórat édesítőszerrel 25 g Hosszúmetélt 21dkg Alma 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 576 ZS: 21,6 TZS: 4,1 FH:22 SZH:71,9 CK: 9 SÓ: 0,2</p>	<p>Daragaluska leves Stefánia vagdalt 8dkg Sárgaborsó főzelék 2,5dl Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11</p> <p>EN: 660 ZS: 24,2 TZS: 5,7 FH: 29,7 SZH:72,4 CK: 0,9 SÓ: 3</p>	<p>Görög gyümölcsleves édesítőszerrel Csirkepörkölt Szarvacska tészta 210g</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 481 ZS: 10,7 TZS: 2,2 FH: 24,9 SZH: 69,9 CK: 14,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves 3dl Kenyérkocka Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 678 ZS: 28,7 TZS: 3,7 FH: 28,8 SZH: 69,4 CK: 0,6 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Lenmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN:267 ZS: 5,1 TZS: 2,4 FH: 9,7 SZH:43 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH: 10,8 SZH:42 CK: 0,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 328 ZS: 10,9 TZS: 5,9 FH:13,2 SZH:41,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 297 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 9,3 SZH:42,3 CK: 0,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 9,9 SZH: 42,7 CK: 2 SÓ: 2</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg Alma 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 5,6 SZH: 41,4 CK: 6,1 SÓ: 1,1</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 kiszolgáltatást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 40-70-40 g CH Alsó

2021. 12. 13.–2021. 12. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea édesítőszerrel Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,12 EN:298 ZS: 9,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:41,6 CK:1 SÓ: 1,8	Gyümölcs tea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12 EN: 270 ZS: 5,3 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:43,5 CK: 1,2 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea édesítőszerrel Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 317 ZS: 10 TZS: 5,6 FH:13,8 SZH:41 CK: 0,7 SÓ: 1,7	Gyümölcs tea édesítőszerrel Gyümölcsös túrókrém édesítősze Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 276 ZS: 5,4 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH:43 CK: 0,8 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea édesítőszerrel Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11,12 EN: 268 ZS: 6,9 TZS: 3,7 FH: 6,9 SZH: 41,9 CK: 1,3 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Széchenyi leves kolbásszal Darás metélt 15 dkg Diabetikus dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12 EN:584 ZS: 26,8 TZS: 7,4 FH: 15,9 SZH:68,6 CK:7,3 SÓ: 1	Magyaros zöldborsóleves 3dl Mustáros sertés szelet Tört burgonya 22 dkg Vegyes saláta édesítőszerrel Alma 12 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 711 ZS: 34 TZS: 7,5 FH: 27,5 SZH:69,3 CK: 9 SÓ: 0,7	Csontleves 3dl Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg Körte 12 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 572 ZS: 20,2 TZS: 7,3 FH:21,9 SZH:70,1 CK: 18,4 SÓ: 4,7	Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sós kamartás édesítőszerrel Főtt burgonya 25 dkg Körte 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 519 ZS: 11,5 TZS: 3,1 FH: 19,9 SZH:72 CK: 10,1 SÓ: 0,4	Vegyes zöldségleves 3 dl Rántott halfilé Kukoricás rizs 12 dkg Tartármártás édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12 EN: 622 ZS: 25,9 TZS: 4,9 FH: 24,7 SZH: 70 CK: 2,3 SÓ: 3,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:261 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 9,8 SZH:42,6 CK:1,5 SÓ: 1,4	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 258 ZS: 6,4 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:39,8 CK: 2,1 SÓ: 1,6	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 300 ZS: 9,3 TZS: 3,4 FH:9,9 SZH:42 CK: 0,8 SÓ: 1,8	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 298 ZS: 7,6 TZS: 2,2 FH: 10,1 SZH:42,6 CK: 0,7 SÓ: 1,9	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH: 10,5 SZH: 41,5 CK: 0,7 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 40-70-40 g CH Alsó

2021. 12. 20.–2021. 12. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg <u>Allergének:</u> 1,12 EN:222 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 5,3 SZH:41,2 CK:6 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea édesítőszerrel Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 295 ZS: 9,3 TZS: 3,1 FH: 10,6 SZH:39,5 CK: 1,8 SÓ: 2,4	 <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 25 dkg Csemege uborka édesítőszerrel Körte 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:582 ZS: 22,6 TZS: 6 FH: 20 SZH:72,9 CK:17,4 SÓ: 2,8	Karalábé leves 3,5 dl Bolognai sertésragu éd.1,5dl Spagetti tészta 15dkg Reszelt sajt Szaloncukor 2 db <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11 EN: 627 ZS: 26,3 TZS: 8,5 FH: 28,6 SZH:68,2 CK: 20 SÓ: 2,5	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:
UZSONNA	Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:327 ZS: 10,8 TZS: 5,9 FH: 13,2 SZH:41,6 CK:0,7 SÓ: 1,9	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 274 ZS: 4,7 TZS: 2,4 FH: 11,6 SZH:43,2 CK: 0,7 SÓ: 1,2	 <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:

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 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.

