

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|                    |   |   |   |                                 |                    |                    |
|--------------------|---|---|---|---------------------------------|--------------------|--------------------|
|                    | Tej<br>Extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér | Tej<br>Vaníliás krémtúró<br>Félbarna kenyér | Tej<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek | Tejeskávé<br>Margarin<br>Zsemle |                    |                    |
| <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u><br>1,7                         | <u>Allergének:</u><br>1,7                   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7       | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:                | EN: 344   | EN: 326                                     | EN: 317   | EN: 312                         | EN:                | EN:                |
| ZS:                | ZS: 5,4   | ZS: 6,6                                     | ZS: 8,2   | ZS: 5,4                         | ZS:                | ZS:                |
| TZS:               | TZS: 2,4  | TZS: 3,9                                    | TZS: 3,3  | TZS: 2,4                        | TZS:               | TZS:               |
| FH:                | FH: 10,3  | FH: 15,5                                    | FH: 13,4  | FH: 10,3                        | FH:                | FH:                |
| CK:                | CK: 27,1  | CK: 12,6                                    | CK: 9,7   | CK: 19,9                        | CK:                | CK:                |
| SÓ:                | SÓ: 1,3   | SÓ: 1,3                                     | SÓ: 1,3   | SÓ: 1                           | SÓ:                | SÓ:                |
| SZH:               | SZH: 58,7   | SZH: 45,3                                   | SZH: 40,7   | SZH: 50,3                       | SZH:               | SZH:               |

EBÉD

|                    |   |   |  |   |                    |                    |
|--------------------|---|---|--|---|--------------------|--------------------|
| Ünnepnap           | Legényfogóleves<br>Káposztás kocka<br>Körte | KukoricakréMLEves<br>Kenyérkocka<br>Francia rakott burgonya<br>Almakompót | Köménymag leves<br>Kenyérkocka<br>Sertés aprópecsenye<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Gesztenye Marci | Paradicsomleves<br>Hálfilé párizsiasan<br>Kukoricás rizs<br>Tzatziki saláta |                    |                    |
| <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12           | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12   | <u>Allergének:</u><br>1,7,10   | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,9,10  | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:                | EN: 545                                     | EN: 629   | EN: 778  | EN: 701   | EN:                | EN:                |
| ZS:                | ZS: 20,1                                    | ZS: 17,3  | ZS: 29,7   | ZS: 23  | ZS:                | ZS:                |
| TZS:               | TZS: 4,9                                    | TZS: 5,6  | TZS: 8,8   | TZS: 4  | TZS:               | TZS:               |
| FH:                | FH: 20,2                                    | FH: 19,5  | FH: 29,4   | FH: 27,3  | FH:                | FH:                |
| CK:                | CK: 7,8                                     | CK: 12,3  | CK: 18,7   | CK: 18,6  | CK:                | CK:                |
| SÓ:                | SÓ: 0,3                                     | SÓ: 1   | SÓ: 2  | SÓ: 2,8   | SÓ:                | SÓ:                |
| SZH:               | SZH: 67,9                                   | SZH: 86,7   | SZH: 93,9  | SZH: 93,9   | SZH:               | SZH:               |

UZSONNA

|                    |  |   |                                   |                            |                    |                    |
|--------------------|--|---|-----------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|
|                    | Libazsír<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Újhagyma | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborka | Sajtkrém<br>Zsemle<br>Zöldpaprika | Gyümölcs joghurt<br>Zsemle |                    |                    |
| <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u><br>1,7                      | <u>Allergének:</u><br>1                                       | <u>Allergének:</u><br>1,7         | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:                | EN: 350  | EN: 218   | EN: 204                           | EN: 263                    | EN:                | EN:                |
| ZS:                | ZS: 20,6                                       | ZS: 4,7   | ZS: 4,1                           | ZS: 3,8                    | ZS:                | ZS:                |
| TZS:               | TZS: 5,5                                       | TZS: 1,8  | TZS: 2,2                          | TZS: 2,3                   | TZS:               | TZS:               |
| FH:                | FH: 4,9  | FH: 9,4   | FH: 8,2                           | FH: 7,6                    | FH:                | FH:                |
| CK:                | CK: 0,4  | CK: 1,2   | CK: 1,5                           | CK: 15,6                   | CK:                | CK:                |
| SÓ:                | SÓ: 0,8  | SÓ: 1,6   | SÓ: 0,9                           | SÓ: 0,8                    | SÓ:                | SÓ:                |
| SZH:               | SZH: 33,1                                      | SZH: 32,5   | SZH: 31,5                         | SZH: 47,2                  | SZH:               | SZH:               |

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |  |   |   |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| <p>Kakaós tej<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:326<br/>ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 10,6<br/>SZH:53,5 CK:21,6 SÓ: 1,4</p> | <p>Tej<br/>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 298<br/>ZS: 6,8 TZS: 2,8 FH: 14,7<br/>SZH:39,6 CK: 10 SÓ: 1,7</p> | <p>Vaníliás tej<br/>Zöldfűszeres sajtkrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 355<br/>ZS: 7 TZS: 4 FH:13,7<br/>SZH:54,7 CK: 21,5 SÓ: 1,5</p> | <p>Tej<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 319<br/>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3<br/>SZH:51,7 CK: 22,5 SÓ: 1</p> | <p>Tej<br/>Tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10</p> <p>EN: 335<br/>ZS: 9,8 TZS: 4,6 FH: 12,6<br/>SZH: 42,2 CK: 11,7 SÓ: 1,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
|---|--|---|---|--|--|--|

EBÉD

|  |  |   |   |   |  |  |
|--|--|---|---|---|--|--|
| <p>Csontleves<br/>Sertés pörkölt<br/>Paradicsomos káposzta főzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,10</p> <p>EN:656<br/>ZS: 27,1 TZS: 6,5 FH: 27<br/>SZH:73,4 CK:17,6 SÓ: 3,4</p> | <p>Karamellás körte leves<br/>Budapest sertés ragu<br/>Párolt rizs<br/>Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN: 671<br/>ZS: 22,8 TZS: 6,3 FH: 20,7<br/>SZH:94,5 CK: 34,2 SÓ: 2,2</p> | <p>Sertés raguleves<br/>Tejföl,túró<br/>Metélt<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Körte</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10</p> <p>EN: 795<br/>ZS: 30,4 TZS: 10,8 FH:36,4<br/>SZH:87,9 CK: 5,2 SÓ: 2</p> | <p>Almalé 100%-os<br/>Serpényös burgonya virslivel<br/>Cékla savanyúság<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,10,12</p> <p>EN: 538<br/>ZS: 13,3 TZS: 3,8 FH: 13,8<br/>SZH:85 CK: 27,5 SÓ: 3,3</p> | <p>Mézes sütőtök krémleves<br/>Kenyérkocka<br/>Sajtmártás<br/>Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10</p> <p>EN: 478<br/>ZS: 14,5 TZS: 4,6 FH: 11,1<br/>SZH: 74,1 CK: 10,3 SÓ: 0,6</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
|--|--|---|---|---|--|--|

UZSONNA

|  |   |  |  |   |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|
| <p>Trappista sajtszelet<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:277<br/>ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6<br/>SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7</p> | <p>Vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 211<br/>ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 5,5<br/>SZH:33,8 CK: 1,9 SÓ: 1</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 233<br/>ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8<br/>SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 248<br/>ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 8,3<br/>SZH:31,6 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p> | <p>Mandarin<br/>Sós kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 168<br/>ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2,7<br/>SZH: 31,7 CK: 11,5 SÓ: 0,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|  |  |  |   |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|---|
| <p>Karamellás tej<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:309<br/>ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2<br/>SZH:49,9    CK:20,8    SÓ: 1</p> | <p>Tej<br/>Körözött<br/>Félbarna kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10</p> <p>EN: 321<br/>ZS: 7,1    TZS: 3,9    FH: 15,8<br/>SZH:43    CK: 9,8    SÓ: 1,4</p> | <p>Tej<br/>Főtt tojás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 302<br/>ZS: 6,2    TZS: 2,7    FH:13,3<br/>SZH:41,2    CK: 9,7    SÓ: 1,2</p> | <p>Tej<br/>Extra dzsem<br/>Vaj<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 383<br/>ZS: 9,6    TZS: 5,8    FH: 10,3<br/>SZH:58,8    CK: 27,2    SÓ: 1,2</p> | <p>Tej<br/>Sajtkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 308<br/>ZS: 7,3    TZS: 4,2    FH: 13,9<br/>SZH: 41,5    CK: 10,5    SÓ: 1,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|--|--|--|---|---|---|---|

EBÉD

|  |   |  |   |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|---|
| <p>Brokkoli leves<br/>Tarhonyás sertés hússal<br/>Házi csalamádé<br/>Körte</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN:544<br/>ZS: 21,4    TZS: 5,1    FH: 23,1<br/>SZH:64,5    CK:9,5    SÓ: 1,1</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Szárnyas vagdalt<br/>Tökfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10</p> <p>EN: 636<br/>ZS: 22    TZS: 4,4    FH: 25<br/>SZH:79,4    CK: 8,9    SÓ: 3,3</p> | <p>Kassai burgonyaleves<br/>Darás metélt<br/>Meggy öntet<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN: 639<br/>ZS: 22,9    TZS: 6,9    FH:16,7<br/>SZH:85,7    CK: 18,4    SÓ: 0,7</p> | <p>Tojásleves<br/>Zöldborsós szárnyas ragu<br/>Párolt rizs<br/>Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN: 546<br/>ZS: 17    TZS: 2,6    FH: 23,7<br/>SZH:73    CK: 10,8    SÓ: 2,1</p> | <p>Almaleves<br/>Rántott halfilé<br/>Burgonyapüré<br/>Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 616<br/>ZS: 15,3    TZS: 4,2    FH: 25<br/>SZH: 88,8    CK: 15,9    SÓ: 2,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|--|---|--|---|---|---|---|

UZSONNA

|  |   |  |  |   |   |   |
|--|---|--|--|---|---|---|
| <p>Kenőmájás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:223<br/>ZS: 6,3    TZS: 2,7    FH: 7,5<br/>SZH:32,4    CK:0,8    SÓ: 1,5</p> | <p>Soproni felvágott<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 239<br/>ZS: 8,7    TZS: 3,1    FH: 8<br/>SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p> | <p>Edami sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 258<br/>ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:12,2<br/>SZH:29,8    CK: 0,6    SÓ: 1,3</p> | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 197<br/>ZS: 4,5    TZS: 1,8    FH: 8,8<br/>SZH:28,8    CK: 1,1    SÓ: 1,4</p> | <p>Gyümölcs joghurt<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 263<br/>ZS: 3,8    TZS: 2,3    FH: 7,6<br/>SZH: 47,2    CK: 15,6    SÓ: 0,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes

2021. 11. 22.–2021. 11. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |  |   |   |  |                                     |                                     |
|---|--|---|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér                | Tej<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom          | Gyümölcs tea<br>Vaníliás krémtúró<br>Zsemle                     | Tejeskávé<br>Sárgabarack extra dzsem<br>Margarin<br>Zsemle    | Vaníliás tej<br>Magyaros vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóborka |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7                                       | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u><br>1,7,12                                    | <u>Allergének:</u><br>1,7                                     | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:333<br>ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,3<br>SZH:55,1 CK:24,8 SÓ: 1,1 | EN: 279<br>ZS: 5,8 TZS: 2,6 FH: 10,6<br>SZH:41,1 CK: 9,6 SÓ: 1,2 | EN: 248<br>ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7<br>SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7 | EN: 364<br>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,4<br>SZH:63 CK: 32,6 SÓ: 1 | EN: 359<br>ZS: 8,2 TZS: 4,9 FH: 11,1<br>SZH: 55,5 CK: 22 SÓ: 1,2         | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

EBÉD

|   |  |   |  |  |                                     |                                     |
|---|--|---|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Zellerkrémleves<br>Kenyerökocka<br>Édes-savanyú csirkecsikok<br>Párolt rizs | Sertés raguleves<br>Sajt sajtos tejfőlés tésztahoz<br>Tejfől<br>Spagetti<br>Mandarin | Tarhonya leves<br>Rakott karfiol<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Körte | Tavaszi leves<br>Stefánia vagdalt<br>Zöldbabfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Gesztenye Marci | Édesgyökér krémleves<br>Parasztos csirkecomb<br>Pirított burgonya<br>Vitaminsaláta |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7,9,10,12   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12                                   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10   | <u>Allergének:</u><br>1,7,9,10,12  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:522<br>ZS: 16,6 TZS: 3 FH: 20,7<br>SZH:71,6 CK:7,3 SÓ: 3,6               | EN: 736<br>ZS: 34,6 TZS: 13,7 FH: 30,4<br>SZH:69,9 CK: 14,9 SÓ: 1,9                  | EN: 685<br>ZS: 25,6 TZS: 8,6 FH:26,5<br>SZH:78,7 CK: 4,2 SÓ: 1      | EN: 762<br>ZS: 34,7 TZS: 10,7 FH: 26,8<br>SZH:80 CK: 13,4 SÓ: 3,1                                | EN: 560<br>ZS: 16,5 TZS: 3,5 FH: 26,6<br>SZH: 70,8 CK: 11,7 SÓ: 2,5                | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

|  |   |  |   |  |                                     |                                     |
|--|---|--|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Libazsír<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Póréhagyma               | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Zsemle<br>Zöldpaprika            | Trappista sajtzelet<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Kígyóborka | Zala felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Paradicsom     | Kockasajt<br>Zsemle  |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7                                      | <u>Allergének:</u><br>1   | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u><br>1   | <u>Allergének:</u><br>1,7  | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:350<br>ZS: 20,6 TZS: 5,5 FH: 5,2<br>SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 0,8 | EN: 232<br>ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7<br>SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5 | EN: 274<br>ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6<br>SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7 | EN: 246<br>ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6<br>SZH:33,7 CK: 0,7 SÓ: 1,7 | EN: 246<br>ZS: 8,7 TZS: 5,4 FH: 8,3<br>SZH: 31,6 CK: 2,1 SÓ: 1,5 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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 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

Szója-földimogyoró-diófélék-szezám-  
mentes

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p>Kakaós tej<br/>Sajtkrém<br/>Zsemle<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:359<br/>ZS: 7,3    TZS: 4,1    FH: 14,4<br/>SZH:53,6    CK:22,8    SÓ: 1,2</p> | <p>Tej<br/>Méz<br/>Vaj<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 372<br/>ZS: 9,6    TZS: 5,8    FH: 10,2<br/>SZH:56,2    CK: 24,9    SÓ: 1,2</p> | <p>Tejeskávé<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 370<br/>ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH:10,5<br/>SZH:63,9    CK: 32,4    SÓ: 1,2</p> | <p>Tej<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 272<br/>ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 10,3<br/>SZH:39,9    CK: 9,6    SÓ: 1,2</p> | <p>Tej<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 319<br/>ZS: 8,3    TZS: 3,3    FH: 13,4<br/>SZH: 40,9    CK: 9,7    SÓ: 1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|---|---|--|--|--|--|--|

EBÉD

|  |   |   |   |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <p>Húsleves<br/>Főtt sertés szelet<br/>Gyümölcsmártás<br/>Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10</p> <p>EN:506<br/>ZS: 21,5    TZS: 6,7    FH: 19,7<br/>SZH:53,3    CK:10,3    SÓ: 1,2</p> | <p>Magyaros burgonyaleves<br/>Natúr csirke csíkok<br/>Finomfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN: 560<br/>ZS: 16,5    TZS: 2,7    FH: 25,3<br/>SZH:73,4    CK: 12    SÓ: 1,1</p> | <p>Almalé 100%-os<br/>Bácskai rizses hús<br/>Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u><br/>10,12</p> <p>EN: 516<br/>ZS: 18    TZS: 4,8    FH:16,4<br/>SZH:70,9    CK: 24,1    SÓ: 1,2</p> | <p>Frankfurti leves<br/>Almás lepény<br/>Kivi</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 476<br/>ZS: 18    TZS: 7,1    FH: 12,6<br/>SZH:61,5    CK: 23,7    SÓ: 1,2</p> | <p>Minestrone leves<br/>Olaszos halfilé<br/>Penne tészta<br/>Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,9,10</p> <p>EN: 509<br/>ZS: 19    TZS: 5,2    FH: 22,8<br/>SZH: 61,4    CK: 7,6    SÓ: 1,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|--|---|---|---|--|--|--|

UZSONNA

|   |  |  |   |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <p>Kenőmájas<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:231<br/>ZS: 6,3    TZS: 2,7    FH: 7,8<br/>SZH:33,8    CK:0,8    SÓ: 1,5</p> | <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 224<br/>ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 7<br/>SZH:30,6    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p> | <p>Soproni felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 252<br/>ZS: 9,1    TZS: 3,3    FH:8,5<br/>SZH:32,2    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p> | <p>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 268<br/>ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6<br/>SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p> | <p>Alma<br/>Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 89<br/>ZS: 3,2    TZS: 2,8    FH: 1,1<br/>SZH: 14    CK: 8,7    SÓ: 0</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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 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.

