

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tej-tojás-szójamentes

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|---|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> | <p>Rizsital Extra dzsem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 340 ZS: 2 SZH: 73,5</p> <p>TZS: 0,2 CK: 23,5</p> <p>FH: 4,9 SÓ: 1,2</p> | <p>Rizsital Kukorica krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 370 ZS: 11,1 SZH: 59,6</p> <p>TZS: 4,4 CK: 6</p> <p>FH: 6,1 SÓ: 1,4</p> | <p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,1 SZH: 39,1</p> <p>TZS: 1,2 CK: 7,7</p> <p>FH: 9,4 SÓ: 1,6</p> | <p>Tejeskávé rizsitalból Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 393 ZS: 4,3 SZH: 82,4</p> <p>TZS: 1 CK: 32,5</p> <p>FH: 5,1 SÓ: 1,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Ünnepnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> | <p>Legényfogóleves Káposztás tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 522 ZS: 19,6 SZH: 70,9</p> <p>TZS: 3,7 CK: 4,3</p> <p>FH: 13,2 SÓ: 0,3</p> | <p>Kukoricakrémleves Kenyérkocka Sertéshúsos rakott burgonya Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 765 ZS: 28,3 SZH: 98,1</p> <p>TZS: 10,1 CK: 10,6</p> <p>FH: 24 SÓ: 1,9</p> | <p>Köménymag leves Kenyérkocka Sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 773 ZS: 29,7 SZH: 94,6</p> <p>TZS: 8,7 CK: 17,1</p> <p>FH: 28 SÓ: 2</p> | <p>Paradicsomleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,9,10</p> <p>EN: 686 ZS: 19,6 SZH: 100,9</p> <p>TZS: 2,7 CK: 21,1</p> <p>FH: 25,9 SÓ: 2,9</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> | <p>Sárgarépas margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 206 ZS: 4,8 SZH: 34</p> <p>TZS: 1,4 CK: 0,4</p> <p>FH: 5 SÓ: 1</p> | <p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,7 SZH: 32,5</p> <p>TZS: 1,8 CK: 1,2</p> <p>FH: 9,4 SÓ: 1,6</p> | <p>Snidlinges margarinkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 4,5 SZH: 30,8</p> <p>TZS: 1,2 CK: 0,6</p> <p>FH: 4,8 SÓ: 0,8</p> | <p>Alma Sós kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 173 ZS: 2,7 SZH: 33,1</p> <p>TZS: 0,3 CK: 12,9</p> <p>FH: 2,7 SÓ: 0,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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

Tej-tojás-szójamentes

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|--|---|--|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:340 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH: 5,4 SZH:67,2 CK:18 SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 227 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 8,9 SZH:37,5 CK: 7,9 SÓ: 1,4</p> | <p>Vaníliástej rizsitalból Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 351 ZS: 6 TZS: 1,4 FH:4,9 SZH:67,7 CK: 16 SÓ: 1,4</p> | <p>Gyümölcsstea Margarin Sárgabarack extra dzsem Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 247 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:49,6 CK: 20,5 SÓ: 0,7</p> | <p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH: 39,1 CK: 8,3 SÓ: 1,6</p> | | |
| EBÉD | <p>Csontleves Sertés pörkölt Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN:654 ZS: 27,1 TZS: 6,4 FH: 26,6 SZH:73,3 CK:17,5 SÓ: 3,4</p> | <p>Karamellás körteleves Budapest sertés ragu Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 670 ZS: 22,2 TZS: 5,8 FH: 19,9 SZH:96,7 CK: 33,7 SÓ: 2,2</p> | <p>Sertés raguleves Spagetti carbonara Főtt tészta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 776 ZS: 28,8 TZS: 7,6 FH:26,8 SZH:98,4 CK: 3,9 SÓ: 4,4</p> | <p>Almalé 100%-os Serpényös burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 13,3 TZS: 3,8 FH: 13,8 SZH:85 CK: 27,5 SÓ: 3,3</p> | <p>Mézes sütitők krémleves Kenyérkocka Kapormártás Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 532 ZS: 14,9 TZS: 1,8 FH: 8 SZH: 90,1 CK: 12,1 SÓ: 0,5</p> | | |
| UZSONNA | <p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:33,2 CK:0,5 SÓ: 1,8</p> | <p>Brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 216 ZS: 6,8 TZS: 3 FH: 5,5 SZH:31,7 CK: 0,4 SÓ: 0,9</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 8,3 SZH:31,6 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p> | <p>Mandarin Sós kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 168 ZS: 2,7 TZS: 0,3 FH: 2,7 SZH: 31,7 CK: 11,5 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

Tej-tojás-szójamentes

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|--|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Karamellás rizsital Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:323 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:64,7 CK:17,2 SÓ: 0,9</p> | <p>Rizsital Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 6,1 TZS: 1,4 FH: 5,2 SZH:56,7 CK: 6 SÓ: 1,4</p> | <p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 240 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:9,3 SZH:39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p> | <p>Rizsital Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 358 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:73,5 CK: 23,5 SÓ: 1,3</p> | <p>Gyümölcsstea Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH: 39,8 CK: 7,6 SÓ: 1</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>Brokkoli leves TOM Tarhonyás sertés húshús Házi csalamádé Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:534 ZS: 21,5 TZS: 5,1 FH: 16,8 SZH:66,7 CK:6,8 SÓ: 1,2</p> | <p>Tavaszi leves Szárnyas vagdalt Töfközélek Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 688 ZS: 23,2 TZS: 5,5 FH: 25 SZH:92 CK: 16,7 SÓ: 3,3</p> | <p>Kassai burgonyaleves Darás metélt Meggy öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 614 ZS: 22,1 TZS: 5,4 FH:10,5 SZH:88,4 CK: 15,2 SÓ: 0,8</p> | <p>Köménymag leves Zöldborsós szárnyas ragu Párolt rizs Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 533 ZS: 17,3 TZS: 2,6 FH: 21,8 SZH:71,3 CK: 10,8 SÓ: 2,1</p> | <p>Almaleves Rántott halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 579 ZS: 13,5 TZS: 2,9 FH: 23,1 SZH: 87,5 CK: 14 SÓ: 2,2</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> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS: 6,3 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:32,4 CK:0,8 SÓ: 1,5</p> | <p>Soproni felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,7 TZS: 3,1 FH: 8 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Petrezselymes margarinkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH:4,8 SZH:30,6 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p> | <p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:28,8 CK: 1,1 SÓ: 1,4</p> | <p>Karfiolos zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 155 ZS: 1 TZS: 0,1 FH: 4,4 SZH: 30 CK: 0,6 SÓ: 0,7</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

Tej-tojás-szójamentes

2021. 11. 22.–2021. 11. 28.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Rizsital Margarin Sárgabarack extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:339 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 5 SZH:67,4 CK:18,7 SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 208 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH:39 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p> | <p>Gyümölcsstea Petrezselymes margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH:4,5 SZH:37 CK: 7,8 SÓ: 0,8</p> | <p>Tejeskávé rizsitalból Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 378 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 5 SZH:77,8 CK: 29 SÓ: 0,9</p> | <p>Vaníliastej rizsitalból Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 336 ZS: 4,4 TZS: 1 FH: 5,2 SZH: 67 CK: 16 SÓ: 1,1</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>Zellerkrémleves Kenyérkocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:517 ZS: 16,1 TZS: 2,4 FH: 20,6 SZH:71,6 CK:7 SÓ: 3,6</p> | <p>Fejtett bableves Spagetti carbonara Főtt tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 661 ZS: 19,1 TZS: 4,2 FH: 20,1 SZH:98 CK: 13,1 SÓ: 3,7</p> | <p>Tarhonya leves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 29,7 TZS: 9,5 FH:23,8 SZH:80,4 CK: 2,1 SÓ: 1</p> | <p>Tavaszi leves Sertés vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN: 770 ZS: 31,4 TZS: 8,9 FH: 25,4 SZH:93,6 CK: 13,9 SÓ: 3,3</p> | <p>Édes gyökekrémleves Kenyérkocka Parasztos csirkecomb Pírtott burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 592 ZS: 16,6 TZS: 3,2 FH: 27,2 SZH: 78,2 CK: 10,9 SÓ: 2,8</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> |
| UZSONNA | <p>Sárgarépás margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:206 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 5,3 SZH:33,4 CK:0,4 SÓ: 1</p> | <p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p> | <p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 3,8 TZS: 1 FH:9,2 SZH:32,8 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p> | <p>Zala felvágott Félbarna kenyér Margarin Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,7 CK: 0,7 SÓ: 1,7</p> | <p>Magyaros margarinkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,5 SZH: 30,1 CK: 0,6 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> |

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

Tej-tojás-szójamentes

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|---|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | <p>Kakaós rizsital Sárgarépakrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:347 ZS: 4,3 TZS: 0,9 FH: 5,8 SZH:68,7 CK:18,3 SÓ: 1</p> | <p>Gyümölcsstea Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 262 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH:54,1 CK: 22,8 SÓ: 1,1</p> | <p>Tejeskávé rizsitalból Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 384 ZS: 4,3 TZS: 1 FH:5,1 SZH:78,7 CK: 28,8 SÓ: 1,1</p> | <p>Gyümölcsstea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 201 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 4,5 SZH:37,8 CK: 7,6 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: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| EBÉD | <p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN:498 ZS: 21,1 TZS: 6 FH: 19,4 SZH:55,5 CK:10 SÓ: 1,2</p> | <p>Magyaros burgonyaleves Sertés vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 709 ZS: 26,8 TZS: 5,7 FH: 23,6 SZH:89,4 CK: 11,3 SÓ: 2,2</p> | <p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 524 ZS: 18 TZS: 4,8 FH:16,4 SZH:73,2 CK: 26,2 SÓ: 1,2</p> | <p>Frankfurti leves Almás lepény Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN: 366 ZS: 16 TZS: 5,4 FH: 9,8 SZH:44,1 CK: 17,1 SÓ: 1</p> | <p>Minestrone leves Olaszos halfilé Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 4,9,10</p> <p>EN: 425 ZS: 13 TZS: 1,7 FH: 11,6 SZH: 64 CK: 4,5 SÓ: 1,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:231 ZS: 6,3 TZS: 2,7 FH: 7,8 SZH:33,8 CK:0,8 SÓ: 1,5</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>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH:8,5 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p> | <p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,2 SZH:31,6 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p> | <p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 89 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,1 SZH: 14 CK: 8,7 SÓ: 0</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. Földmogyoró; 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.