

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Tojásmentes

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>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 5,4 SZH: 58,7</p> <p>TZS: 2,4 CK: 27,1</p> <p>FH: 10,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Édes krémtúró Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 6,6 SZH: 45,3</p> <p>TZS: 3,9 CK: 12,6</p> <p>FH: 15,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 309 ZS: 7,1 SZH: 41,1</p> <p>TZS: 3 CK: 9,7</p> <p>FH: 15,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tejeskávé Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 372 ZS: 5,4 SZH: 66,7</p> <p>TZS: 2,4 CK: 36,4</p> <p>FH: 10,3 SÓ: 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> 1,7,10,12</p> <p>EN: 535 ZS: 20,3 SZH: 70,6</p> <p>TZS: 4,8 CK: 4,8</p> <p>FH: 13,6 SÓ: 0,3</p>	<p>KukoricakréMLEVES Kenyérkocka Sertés húsos rakott burgonya Almákompót</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 628 ZS: 20,6 SZH: 77,9</p> <p>TZS: 7,5 CK: 10,5</p> <p>FH: 23,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Sertés aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenye Marci</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 778 ZS: 29,7 SZH: 93,9</p> <p>TZS: 8,8 CK: 18,7</p> <p>FH: 29,4 SÓ: 2</p>	<p>Paradicsomleves Natúr halfilé Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,10</p> <p>EN: 565 ZS: 17,2 SZH: 75,9</p> <p>TZS: 3,3 CK: 18,6</p> <p>FH: 24,7 SÓ: 1,8</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>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 350 ZS: 20,6 SZH: 33,1</p> <p>TZS: 5,5 CK: 0,4</p> <p>FH: 4,9 SÓ: 0,8</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>Szezámagos sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11</p> <p>EN: 209 ZS: 4,3 SZH: 32,1</p> <p>TZS: 2,1 CK: 1,5</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs joghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 3,8 SZH: 47,2</p> <p>TZS: 2,3 CK: 15,6</p> <p>FH: 7,6 SÓ: 0,8</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

Tojásmentes

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,9 TZS: 2,7 FH: 10,8 SZH:52,4 CK:21,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 298 ZS: 6,8 TZS: 2,8 FH: 14,7 SZH:39,6 CK: 10 SÓ: 1,7</p>	<p>Vaníliás tej Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 351 ZS: 7 TZS: 4 FH:13,7 SZH:53,7 CK: 20,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:51,7 CK: 22,5 SÓ: 1</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 315 ZS: 7,7 TZS: 3,6 FH: 14,9 SZH: 41,2 CK: 10,4 SÓ: 1,9</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>Csontleves Sertés pörkölt Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10</p> <p>EN:651 ZS: 27,1 TZS: 6,4 FH: 26,5 SZH:72,5 CK:17,1 SÓ: 3,4</p>	<p>Karamellás körte leves Budapest sertés ragu Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 671 ZS: 22,8 TZS: 6,3 FH: 20,7 SZH:94,5 CK: 34,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Sertés raguleves Tejföl,túró Főtt tészta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 774 ZS: 29,6 TZS: 10,6 FH:29,3 SZH:90,4 CK: 2,1 SÓ: 2</p>	<p>Almalé 100%-os Serpényős 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 süttők krémleves Pirított magvak Roston sült csirkemell Sajtmártás Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 682 ZS: 27,2 TZS: 6,4 FH: 37,5 SZH: 69,6 CK: 10,2 SÓ: 0,5</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>Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,7 CK:0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 219 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,6 SZH:31,9 CK: 1,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</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 Keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 6</p> <p>EN: 185 ZS: 5,4 TZS: 0,6 FH: 1,7 SZH: 30,8 CK: 15,8 SÓ: 0,3</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 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

Tojásmentes

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:309 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:49,9 CK:20,8 SÓ: 1</p>	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 321 ZS: 7,1 TZS: 3,9 FH: 15,8 SZH:43 CK: 9,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 294 ZS: 5,1 TZS: 2,4 FH:15 SZH:41,6 CK: 9,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Extra dzsem Vaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 383 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,3 SZH:58,8 CK: 27,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 13,9 SZH: 41,5 CK: 10,5 SÓ: 1,4</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 Tarhonyás sertés húsból 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 Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 692 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 25,3 SZH:90,8 CK: 15,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Kassai burgonyaleves Mákos guba Meggy öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,10,11,12</p> <p>EN: 644 ZS: 28,8 TZS: 8,8 FH:16,9 SZH:71,1 CK: 43,9 SÓ: 1</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> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 608 ZS: 14,7 TZS: 4,1 FH: 24,4 SZH: 88,8 CK: 15,9 SÓ: 2,3</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 Kigyóuborka</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>Edami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,2 SZH:29,8 CK: 0,6 SÓ: 1,3</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>Gyümölcs joghurt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH: 47,2 CK: 15,6 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 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

Tojásmentes

2021. 11. 22.–2021. 11. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:325
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4
SZH:52,6 CK:22,3 SÓ: 1,1

Tej
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN: 279
ZS: 5,8 TZS: 2,6 FH: 10,6
SZH:41,1 CK: 9,6 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Édes krémtúró
Zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 248
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,7
SZH:41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7

Tejeskávé
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 364
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,4
SZH:63 CK: 32,6 SÓ: 1

Vaníliás tej
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 322
ZS: 5,8 TZS: 2,6 FH: 10,6
SZH: 52,2 CK: 19,6 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves
Kenyérkocka
Édes-savanyú csirkecsikok
Párolt rizs

Allergének:
1,5,6,7,8,9,10,11,12

EN:526
ZS: 16,9 TZS: 3 FH: 21
SZH:71,4 CK:7 SÓ: 3,9

Fejtett bableves
Sajt sajtos tejfölös tésztához
Tejföl
Főtt tészta
Mandarin

Allergének:
1,7,9,10

EN: 683
ZS: 24,7 TZS: 10,3 FH: 19,7
SZH:87,7 CK: 11,6 SÓ: 2

Tarhonya leves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1,7,10,12

EN: 684
ZS: 25,6 TZS: 8,6 FH:25,8
SZH:78,9 CK: 3,9 SÓ: 1

Tavaszi leves
Sertés vagdalt
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenye Marci

Allergének:
1,7,9,10

EN: 778
ZS: 33 TZS: 10,2 FH: 25,9
SZH:89 CK: 13,1 SÓ: 3,3

Édesgyökér krémleves
Kenyérkocka
Parasztos csirkecomb
Pírtott burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 598
ZS: 16,6 TZS: 3,5 FH: 27,7
SZH: 78,7 CK: 11,8 SÓ: 2,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1,7

EN:350
ZS: 20,6 TZS: 5,5 FH: 5,2
SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 0,8

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 232
ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7
SZH:31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5

Trappista sajszelet
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 274
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6
SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1

EN: 246
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6
SZH:33,7 CK: 0,7 SÓ: 1,7

Kockasajt
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 246
ZS: 8,7 TZS: 5,4 FH: 8,3
SZH: 31,6 CK: 2,1 SÓ: 1,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 ételváltoztatásért 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

Tojásmentes

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:359 ZS: 7,3 TZS: 4,1 FH: 14,4 SZH:53,6 CK:22,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Vaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 372 ZS: 9,6 TZS: 5,8 FH: 10,2 SZH:56,2 CK: 24,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 370 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH:10,5 SZH:63,9 CK: 32,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Petrezselymes vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 315 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 11,1 SZH:40,5 CK: 10,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 311 ZS: 7,1 TZS: 3 FH: 15,2 SZH: 41,4 CK: 9,7 SÓ: 1,8</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> 1,7,9,10</p> <p>EN:506 ZS: 21,5 TZS: 6,7 FH: 19,7 SZH:53,3 CK:10,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Sertés vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 787 ZS: 27,2 TZS: 6,1 FH: 26,1 SZH:102,6 CK: 27,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 516 ZS: 18 TZS: 4,8 FH:16,4 SZH:70,9 CK: 24,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Frankfurti leves Almás lepény Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 382 ZS: 16,9 TZS: 6,2 FH: 10,8 SZH:44,2 CK: 17,9 SÓ: 1</p>	<p>Minestrone leves Olaszos halfilé Főtt tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 4,7,9,10</p> <p>EN: 491 ZS: 18,2 TZS: 5,1 FH: 16,2 SZH: 64,1 CK: 4,6 SÓ: 2,1</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>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</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 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.