

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-60-20g CH

2022. 02. 07.–2022. 02. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea édesítőszerrel Csemege szalámi Vaj Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:289 ZS:14 TZS:7,1 FH:8 SZH:31 CK:0,7 SÓ:1,4	Gyümölcs tea édesítőszerrel Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:216 ZS:3,9 TZS:2,3 FH:9,9 SZH:32,3 CK:0,8 SÓ:0,9	Gyümölcs tea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12 EN:219 ZS:5 TZS:2,2 FH:7,1 SZH:33,3 CK:1,1 SÓ:1	Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem 1 db Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:170 ZS:2,7 TZS:0,8 FH:3,8 SZH:31 CK:5,8 SÓ:0,8	Gyümölcs tea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:205 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:8 SZH:31,7 CK:1,5 SÓ:1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfőléis zöldbableves Tarhonyás sertéshús 25dkg Házi csalamádé édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:561 ZS:24 TZS:6,3 FH:23,3 SZH:60,7 CK:3,5 SÓ:1,1	Lebencsleves 2dl Főtt tojás Finomfőzelék édesítőszerrel 4 dl Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:521 ZS:18,9 TZS:4,1 FH:19 SZH:61 CK:11,9 SÓ:1,4	Nyírségi gombóclevés sertéshússal 3 dl Mák szórát édesítőszerrel 35g Hosszúmetélt 15dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12 EN:603 ZS:28,9 TZS:6,2 FH:23,7 SZH:59,4 CK:3,1 SÓ:0,4	Köménymag leves Kenyérkocka Hentes sertés tokány Párolt rizs 150g  <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN:550 ZS:25,8 TZS:6,5 FH:20,1 SZH:58,9 CK:1,6 SÓ:3	Zellerkrémleves 3 dl Náтур halfilé Burgonyapüré 20 dkg Vegyes saláta édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12 EN:511 ZS:17,2 TZS:4,4 FH:24,5 SZH:59,8 CK:2,4 SÓ:2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:171 ZS:6,5 TZS:4 FH:4,8 SZH:22,1 CK:1 SÓ:0,8	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:177 ZS:7,2 TZS:2,7 FH:5,7 SZH:21,2 CK:0,3 SÓ:1,1	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:9,5 TZS:5,5 FH:10,8 SZH:20,5 CK:0,3 SÓ:1,2	Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12 EN:172 ZS:4,9 TZS:2,1 FH:5,9 SZH:23,8 CK:0,8 SÓ:0,7	Náтур joghurt Kífi 0,5 db  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11 EN:153 ZS:4,9 TZS:3 FH:6,6 SZH:19,1 CK:6,4 SÓ:0,3	<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 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

2022. 02. 14.–2022. 02. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcstea édesítőszerrel Főtt tojás Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:193 ZS: 2,9    TZS: 0,8    FH: 7,4 SZH:30,5    CK:0,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcstea édesítőszerrel Petrezselymes vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 216 ZS: 6,7    TZS: 3,8    FH: 5,3 SZH:31,5    CK: 1,2    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcstea édesítőszerrel Petrezselymes túró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 209 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH:9,7 SZH:31,3    CK: 1,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcstea 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>Gyümölcstea édesítőszerrel Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,5    TZS: 1,4    FH: 9,3 SZH: 31,8    CK: 0,6    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>Korhely leves Sajt Tejföl Hosszúmetélt 21dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:616 ZS: 27,9    TZS: 13,3    FH: 26,7 SZH:58,1    CK:6,3    SÓ: 2,9</p>	<p>Zellerkrémleves 2 dl Borsos sertés tokány Pírtott burgonya 25 dkg Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 642 ZS: 31,1    TZS: 6,9    FH: 20,3 SZH:63,7    CK: 2,1    SÓ: 3,5</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol 35 dkg Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 710 ZS: 33,7    TZS: 10,7    FH:29,9 SZH:63,6    CK: 4,4    SÓ: 0,5</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Zöldbabfőzelék 4 dl Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11</p> <p>EN: 591 ZS: 27,7    TZS: 7,4    FH: 20 SZH:58,9    CK: 1,7    SÓ: 3,5</p>	<p>Paradicsomleves éd. 2 dl Natúr sertés szelet Zöldséges bulgur 20 dkg Vitaminaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 671 ZS: 29,3    TZS: 7,1    FH: 27,7 SZH: 63,9    CK: 6    SÓ: 2,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN:174 ZS: 6,6    TZS: 3,7    FH: 4,4 SZH:22,9    CK:0,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 187 ZS: 7,4    TZS: 2,4    FH: 6,4 SZH:22,6    CK: 0,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 10,3    TZS: 5,8    FH:10,2 SZH:21,1    CK: 0,4    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>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><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. 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

Cukorbeteg 30-60-20g CH

2022. 02. 21.–2022. 02. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12</p> <p>EN:225 ZS: 5,1 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH:34,2 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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>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 Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH: 31,7 CK: 1,5 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>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás éd. 2dl Főtt burgonya 20 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:510 ZS: 17,9 TZS: 6,2 FH: 22 SZH:58,2 CK:0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Minestrone leves édesítőszerrel Natur csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék 3,5 dl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 562 ZS: 20,3 TZS: 4,6 FH: 22,7 SZH:63,8 CK: 2,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Bácsi rizses hús 25 dkg Vitaminálata édesítőszerrel Limonádé Alma 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 545 ZS: 23,7 TZS: 6,8 FH:22,7 SZH:58,5 CK: 7,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Tejföl, túró Csusza tészta 120g Körte 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 677 ZS: 32,3 TZS: 13 FH: 31,4 SZH:58 CK: 12,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Natur halfilé Tört burgonya 22 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 594 ZS: 23,8 TZS: 4,7 FH: 24,4 SZH: 62,6 CK: 1,5 SÓ: 0,6</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 Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:180 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 6,4 SZH:23,6 CK:0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH: 5,7 SZH:21,3 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 9,6 TZS: 5,5 FH:11,1 SZH:21 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 192 ZS: 7,2 TZS: 2,4 FH: 7,1 SZH:22,4 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 110 ZS: 1,1 TZS: 0,2 FH: 3 SZH: 20,7 CK: 0,3 SÓ: 0,6</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 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 30-60-20g CH

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea édesítőszerrel Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN:234 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:32,1 CK:0,7 SÓ: 1,7	Gyümölcs tea édesítőszerrel Petrezselymes vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg  <u>Allergének:</u> 1,7,8,12 EN: 216 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 5,3 SZH:31,5 CK: 1,2 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12 EN: 200 ZS: 5 TZS: 2,2 FH:6,6 SZH:29,4 CK: 1 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 170 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:31 CK: 5,8 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea édesítőszerrel Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 234 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Köménymag leves Kenyerökocka Borsos sertés tokány Rizibizibiz 20 dkg  <u>Allergének:</u> 1,10 EN:546 ZS: 23,2 TZS: 5,8 FH: 19,9 SZH:62,7 CK:1,3 SÓ: 2,4	Kertészleves Kolbásos rakott burgonya 30dkg Fejes saláta édesítőszerrel Alma 8 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12 EN: 575 ZS: 24,5 TZS: 9,2 FH: 19 SZH:59,2 CK: 7,2 SÓ: 1,7	Sertés gulyásleves 3 dl Tejbedara édesítőszerrel 3 dl Kakaós szórat édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 529 ZS: 18,5 TZS: 6,6 FH:23,7 SZH:62,8 CK: 13,2 SÓ: 0,9	Csontleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék 3dl Alma 12 dkg  <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11 EN: 531 ZS: 18,2 TZS: 4,8 FH: 23,5 SZH:59,5 CK: 8,9 SÓ: 2,5	Gyümölcsleves éd. 2dl Csirkepörkölt Szarvacskaszerű tészta 180g Káposztasaláta édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 443 ZS: 10,8 TZS: 2,2 FH: 23,7 SZH: 61,8 CK: 6,5 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg  <u>Allergének:</u> 1,7,8,12 EN:163 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 3,8 SZH:21 CK:0,9 SÓ: 0,9	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 184 ZS: 7,3 TZS: 2,4 FH: 6,3 SZH:22,3 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 226 ZS: 10,4 TZS: 5,8 FH:10,3 SZH:21,4 CK: 0,4 SÓ: 1,2	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 158 ZS: 3,8 TZS: 1,1 FH: 7,9 SZH:21,7 CK: 0,4 SÓ: 1,4	Natúr joghurt Kíflí 0,5 db  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11 EN: 153 ZS: 4,9 TZS: 3 FH: 6,6 SZH: 19,1 CK: 6,4 SÓ: 0,3	<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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-60-20g CH

2022. 03. 07.–2022. 03. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

