

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2022.06.06.–2022.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tea édesítőszerrel Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 207 ZS: 9,4 TZS: 3 FH: 8,1 SZH: 20,6 CK: 2,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Tejeskávé édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 5,3 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH: 20,8 CK: 9,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 150 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 6,2 SZH: 21,5 CK: 1,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12</p> <p>EN: 168 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 5,6 SZH: 23,1 CK: 0,9 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>
EBÉD	<p><b>Ünnepnap</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Meggyleves édesítőszerrel 1,5 dl Sertéspörkölt Orsó tészta 120g Csemege uborka édesítőszerrel 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 476 ZS: 24 TZS: 6,4 FH: 20,9 SZH: 42,9 CK: 7,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros zöldbaleves 1,5 dl Francia rakott burgonya 20 dkg Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 346 ZS: 12 TZS: 3,4 FH: 11,3 SZH: 42,1 CK: 5,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Csontleves Natúr sertés szelet Sárgarépa főzelék édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 548 ZS: 30,5 TZS: 8,2 FH: 24,9 SZH: 41 CK: 3,1 SÓ: 3</p>	<p>Paradicsomleves édesítőszerrel 2,5 dl Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 492 ZS: 20,5 TZS: 6,2 FH: 35,1 SZH: 40,6 CK: 5,8 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>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 197 ZS: 9,5 TZS: 5,5 FH: 4,5 SZH: 22 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 6,6 SZH: 21,4 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 8,8 TZS: 3,2 FH: 6,8 SZH: 21,4 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Korpvit keksz 3db Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,11</p> <p>EN: 117 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 2,2 SZH: 21,6 CK: 11,9 SÓ: 0,2</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>

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 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 20-40-20 g CH

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Diabetikus dzsem 1 db Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:119 ZS: 2,5    TZS: 0,7    FH: 2,3 SZH:20,8    CK:5,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 166 ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 6,8 SZH:23,9    CK: 1,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea édesítőszerrel Petrezselymes vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,12</p> <p>EN: 165 ZS: 6,5    TZS: 3,7    FH:3,8 SZH:21,3    CK: 1,1    SÓ: 0,9</p>					
EBÉD	<p>Tarhonya leves 2dl Natúr csirke csíkok Finomfőzelék édesítőszerrel 2,5 dl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:415 ZS: 16,8    TZS: 3,2    FH: 23,9 SZH:39,4    CK:7,6    SÓ: 1</p>	<p>Tojásleves 1,5 dl Paprikás burgonya virslivel 3 dl Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 392 ZS: 16,5    TZS: 4,7    FH: 14 SZH:41,3    CK: 1,4    SÓ: 2,9</p>	<p>Limonádé Bolognai sertésragu édesítőszerrel 1,5dl Reszelt sajt Spagetti tészta 12dkg Alma 10 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 498 ZS: 25,4    TZS: 9,1    FH:23,6 SZH:42,7    CK: 12,4    SÓ: 2</p>	Nyári szünet	Nyári szünet			
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:172 ZS: 6    TZS: 2,6    FH: 6 SZH:22,2    CK:0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 9,8    TZS: 3,6    FH: 6,5 SZH:20,7    CK: 0,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 158 ZS: 3,8    TZS: 1,1    FH:7,9 SZH:21,7    CK: 0,4    SÓ: 1,4</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. Szezámmag; 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 20-40-20 g CH

2022.06.20.–2022.06.26.

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

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

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



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Cukorbeteg 20-40-20 g CH

2022.06.27.–2022.07.03.

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

Nyári szünet

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN: 0  
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 étlapváltoztatásért 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.

