

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 20-50-20 g CH

2022.06.06.–2022.06.12.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|--|---|---|---|----------|
| TÍZÓRAI | <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: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | |
| EBÉD | <p>Ünnepnap</p> <p>Meggyleves édesítőszerrel 1,5 Sertéspörkölt Orsó tészta 150g Csemege uborka édesítőszerrel 6 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 462 ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 19,5 SZH: 49,1 CK: 8,1 SÓ: 2,2</p> | <p>Magyaros zöldbaleves 1,5 dl Francia rakott burgonya Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 456 ZS: 16,1 TZS: 4,6 FH: 14,5 SZH: 54,1 CK: 6 SÓ: 0,8</p> | <p>Csontleves Natúr sertés szelet Sárgarépa főzelék édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 575 ZS: 28,9 TZS: 7,6 FH: 24,6 SZH: 51,2 CK: 3,2 SÓ: 3,3</p> | <p>Paradicsomleves édesítőszerrel 2,5 dl Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi 10 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 503 ZS: 19,7 TZS: 5,6 FH: 32,8 SZH: 47,6 CK: 5,6 SÓ: 2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | |
| UZSONNA | <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 Kígyóborka</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>Korporvit 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: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: 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

Cukorbeteg 20-50-20 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 Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:441 ZS: 15,5 TZS: 3 FH: 22,8 SZH:49,2 CK:7,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Tojásleves 1,5 dl Paprikás burgonya virslivel 4 dl Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 513 ZS: 22,1 TZS: 6,3 FH: 18 SZH:53,5 CK: 1,4 SÓ: 3,2</p> | <p>Limonádé Bolognai sertésragu édesítőszerrel 2dl Spagetti tészta 15dkg Reszelt sajt Alma 10 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 29,8 TZS: 9,8 FH:27,8 SZH:51,9 CK: 13,9 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. 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

Cukorbeteg 20-50-20 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. 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

Cukorbeteg 20-50-20 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:

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. 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.

