

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 30-60-20g CH

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Tea édesítőszerrel Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg	Tejeskávé édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Gyümölcsstea édesítőszerrel Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Gyümölcsstea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 258	EN: 228	EN: 201	EN: 219	EN:	EN:
ZS:	ZS: 9,6	ZS: 5,5	ZS: 3,9	ZS: 5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,1	TZS: 2,5	TZS: 2,2	TZS: 2,2	TZS:	TZS:
FH:	FH: 9,6	FH: 8,9	FH: 7,6	FH: 7,1	FH:	FH:
CK:	CK: 2,7	CK: 9,6	CK: 1,4	CK: 1,1	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,4	SÓ: 0,9	SÓ: 1,1	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 30,8	SZH: 31	SZH: 31,7	SZH: 33,3	SZH:	SZH:

EBÉD

Ünnepnap	Meggyleves édesítőszerrel 2 dl Sertéspörkölt Orsó tészta 180g Csemege uborka édesítőszerrel 6 dkg	Magyaros zöldbableves 3dl Francia rakott burgonya Cékla savanyúság édesítőszerrel	Csontleves 3 dl Natúr sertés szelet Sárgarépa főzelék édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg	Paradicsomleves édesítőszerrel 2,5 dl Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi 16 dkg		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 510	EN: 486	EN: 609	EN: 575	EN:	EN:
ZS:	ZS: 20,7	ZS: 17,3	ZS: 29,1	ZS: 20,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 5,5	TZS: 4,8	TZS: 7,6	TZS: 5,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 21,1	FH: 15,6	FH: 25,7	FH: 34,8	FH:	FH:
CK:	CK: 10,1	CK: 6,2	CK: 3,4	CK: 5,8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,3	SÓ: 0,9	SÓ: 3,5	SÓ: 2	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 58,7	SZH: 57,5	SZH: 58	SZH: 60,8	SZH:	SZH:

UZSONNA

	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Saláta levél	Korporvit keksz 3db Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,8,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 197	EN: 188	EN: 197	EN: 117	EN:	EN:
ZS:	ZS: 9,5	ZS: 7,9	ZS: 8,8	ZS: 2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 5,5	TZS: 2,7	TZS: 3,2	TZS: 0,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 4,5	FH: 6,6	FH: 6,8	FH: 2,2	FH:	FH:
CK:	CK: 1,2	CK: 0,3	CK: 0,6	CK: 11,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,1	SÓ: 1,2	SÓ: 1,2	SÓ: 0,2	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 22	SZH: 21,4	SZH: 21,4	SZH: 21,6	SZH:	SZH:

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 30-60-20g CH

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem 1 db Margarin Rizibizi 12 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:194 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 4 SZH:31,9 CK:5,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 192 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH:29 CK: 1,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea 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>					
EBÉD	<p>Tarhonya leves 2dl Natúr csirke csíkok Finomfőzelék édesítőszerrel 3 dl Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:502 ZS: 16,8 TZS: 3,2 FH: 24,8 SZH:58,9 CK:9,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tojásleves 4 dl Paprikás burgonya virslivel 4 dl Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 581 ZS: 25,6 TZS: 6,8 FH: 20,6 SZH:59,4 CK: 1,5 SÓ: 4,2</p>	<p>Limonádé Bolognai sertésragu édesítőszerrel 2dl Spagetti tészta 18dkg Reszelt sajt Alma 10 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 627 ZS: 29,9 TZS: 9,8 FH:29,2 SZH:59,2 CK: 14,3 SÓ: 2</p>	<p>Nyári szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Nyári szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>			
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 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

Cukorbeteg 30-60-20g 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 30-60-20g 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 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.

