

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 40-50-50 g CH Középkiskola

2022.06.06.–2022.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI		Tea édesítőszerrel Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg	Tejeskávé édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 6 dkg	Gyümölcsstea édesítőszerrel Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 8 dkg	Gyümölcsstea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 8 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: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: 417 ZS: 18,1 TZS: 6 SZH: 44 CK: 3,6 SÓ: 4	EN: 322 ZS: 8,5 TZS: 3,6 SZH: 43,5 CK: 12 SÓ: 1,3	EN: 268 ZS: 5,2 TZS: 2,9 SZH: 42,2 CK: 1,8 SÓ: 1,4	EN: 290 ZS: 6,7 TZS: 2,9 SZH: 43,6 CK: 1,4 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Ünnepnap	Meggyleves édesítőszerrel 1,5 dl Sertéspörkölt Orsó tészta 150g Csemege uborka édesítőszerrel 6 dkg	Magyaros zöldbaleves 1,5 dl Francia rakott burgonya 20 dkg Cékla savanyúság édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg	Csontleves Natúr sertés szelet Sárgarépa főzelék édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg	Paradicsomleves édesítőszerrel 2,5 dl Csirkemell lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi 10 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 ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: 562 ZS: 27,9 TZS: 7,5 SZH: 51,3 CK: 8,2 SÓ: 2,2	EN: 400 ZS: 12,3 TZS: 3,5 SZH: 52,8 CK: 6,3 SÓ: 1,3	EN: 655 ZS: 35,6 TZS: 9,3 SZH: 52,1 CK: 3,8 SÓ: 3,3	EN: 568 ZS: 22,3 TZS: 6,7 SZH: 51 CK: 6 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:
VACSORA		Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Lecsó Teljes kiőrlésű kenyér 9 dkg	Tejföl - túró Csusza tészta 180g	Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel			
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: 449 ZS: 13,4 TZS: 4 SZH: 53,4 CK: 2,8 SÓ: 2,6	EN: 493 ZS: 17,1 TZS: 9,4 SZH: 53,4 CK: 2,4 SÓ: 0,3	EN: 501 ZS: 23,6 TZS: 6,8 SZH: 49 CK: 2,2 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: 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. Szezámmag; 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

Kérek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 40-50-50 g CH Középkiskola

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcszsemle édesítőszerrel Diabetikus dzsem 1 db Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg <u>Allergének:</u> 1,12 EN:240 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 5,4 SZH:41,3 CK:6 SÓ: 1,1	Gyümölcszsemle édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 264 ZS: 5,6 TZS: 3,1 FH: 10,4 SZH:40,3 CK: 1,9 SÓ: 1,5	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonya leves 2 dl Natúr csirke csíkok Finomfőzelék édesítőszerrel 2,5 dl Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:501 ZS: 18,9 TZS: 3,6 FH: 29,2 SZH:50,2 CK:7,7 SÓ: 1,4	Tojásleves 1,5 dl Paprikás burgonya virslivel 4 dl Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 516 ZS: 22,1 TZS: 6,3 FH: 18,2 SZH:53,9 CK: 1,7 SÓ: 3,6	Nyári szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Nyári szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Nyári szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Natúr sertés szelet Tört burgonya 22 dkg Cékla savanyúság édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:618 ZS: 34,2 TZS: 8,6 FH: 26,4 SZH:47,9 CK:4 SÓ: 1,8	Currys csirkeragu Bulgur 18 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11 EN: 481 ZS: 13,7 TZS: 2,9 FH: 27,2 SZH:51,8 CK: 0,5 SÓ: 2,2	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <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. 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) megtekinthető.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 40-50-50 g CH Középkiskola

2022.06.20.–2022.06.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:
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:

Nyári szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Nyári szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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 40-50-50 g CH Középkiskola

2022.06.27.–2022.07.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:
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:

Nyári szünet

Allergének:

EN:
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:

Nyári szünet

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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 ételválogatásért 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.

