

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Cukorbeteg 20-30-20g CH - Óvoda

2022.10.31.–2022.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 137 ZS: 2,8 SZH: 21,2</p> <p>TZS: 1,6 CK: 1</p> <p>FH: 5,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 164 ZS: 6,5 SZH: 21,2</p> <p>TZS: 3,7 CK: 1,1</p> <p>FH: 3,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 159 ZS: 4,5 SZH: 21,3</p> <p>TZS: 1,3 CK: 0,5</p> <p>FH: 5,5 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Almaleves édesítőszerrel Bácskai rizseshús 12dkg (24g CH) Csemege uborka éd. 5 dkg (1 g CH)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 277 ZS: 12 SZH: 31,9</p> <p>TZS: 3,9 CK: 1,9</p> <p>FH: 9,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Frankfurti leves 1,5dl (6g CH) Darás metélt 8 dkg (22g CH) Extra dzsem édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 282 ZS: 12,7 SZH: 31,2</p> <p>TZS: 4 CK: 4</p> <p>FH: 7,9 SÓ: 0,4</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves 1,5 dl Paradicsomos tonhalas ragu éd. Spagetti tészta 8 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 251 ZS: 5,7 SZH: 30,9</p> <p>TZS: 1,3 CK: 3,9</p> <p>FH: 18,4 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 171 ZS: 6,3 SZH: 21,7</p> <p>TZS: 2,3 CK: 0,6</p> <p>FH: 5,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 184 ZS: 7,2 SZH: 20,8</p> <p>TZS: 3,9 CK: 0,3</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 1</p>	<p>Korpvit keksz 4db Alma 12 dkg (8 g CH)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,11</p> <p>EN: 127 ZS: 2,6 SZH: 22,3</p> <p>TZS: 1 CK: 9,3</p> <p>FH: 2,6 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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. Szezámag; 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 20-30-20g CH - Óvoda

2022.11.07.–2022.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea édesítőszerrel Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,12 EN:144 ZS:3,4 TZS:1 FH:6 SZH:21 CK:0,5 SÓ:1,1	Gyümölcs tea édesítőszerrel Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:122 ZS:2 TZS:0,3 FH:3,2 SZH:21,5 CK:0,6 SÓ:0,7	Gyümölcs tea édesítőszerrel Körözött Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:147 ZS:2,7 TZS:1,6 FH:7,2 SZH:21,7 CK:0,5 SÓ:0,6	Gyümölcs tea édesítőszerrel Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:133 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:3,7 SZH:21,6 CK:1,4 SÓ:0,9	Gyümölcs tea édesítőszerrel Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:152 ZS:4,4 TZS:0,8 FH:4,5 SZH:21,3 CK:0,9 SÓ:0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Köménymaglevés 2 dl (4 g CH) Sajtos csirkeraгу Párolt rizs 8dkg-22g CH <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:328 ZS:15,5 TZS:3,3 FH:16,1 SZH:30,4 CK:1,4 SÓ:1,3	Kertészleves 1,5 dl (3 g CH) Húsgombóc 1db Paradicsommártás éd. 1dl Főtt burgonya 10dkg-18g CH <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:313 ZS:12,9 TZS:3,2 FH:12,9 SZH:33,6 CK:1,5 SÓ:0,2	Gulyásleves 2 dl (10 g CH) Tejbedara édesítőszerrel Kakaó szórát édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:305 ZS:10,9 TZS:4,4 FH:15,3 SZH:31,4 CK:8,7 SÓ:0,3	Daragaluska leves 2 dl (8 g CH) Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék 1,5 dl (23g CH) <u>Allergének:</u> 1,3,6,8,9,10,11 EN:299 ZS:11,8 TZS:2,6 FH:18,5 SZH:31,1 CK:0,3 SÓ:1,4	Eperkrémleves éd. 1,5dl (8g CH) Sertéspörkölt 1,2dl-4g CH Tört burgonya 8 dkg (15 g CH) Káposztasaláta éd. 4dkg-2g CH <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:315 ZS:13,7 TZS:4,1 FH:14,2 SZH:29,5 CK:5,8 SÓ:1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:165 ZS:6,5 TZS:3,7 FH:4 SZH:21,4 CK:0,9 SÓ:0,9	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:189 ZS:7,7 TZS:4,1 FH:7,8 SZH:20,9 CK:0,3 SÓ:1	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:148 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:6,3 SZH:21,2 CK:0,4 SÓ:1,2	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:166 ZS:6,1 TZS:2 FH:5,5 SZH:21,2 CK:0,3 SÓ:1,1	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,7 EN:131 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:3,7 SZH:21,4 CK:1,3 SÓ:0,9	<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 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 20-30-20g CH - Óvoda

2022.11.14.–2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea édesítőszerrel Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,12 EN:125 ZS: 2,5 TZS: 0,7 FH: 3,3 SZH:21 CK:0,4 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg () <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 119 ZS: 2,5 TZS: 0,7 FH: 2,3 SZH:20,8 CK: 5,7 SÓ: 0,5	Gyümölcsstea édesítőszerrel Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 166 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH:4 SZH:21,5 CK: 1,1 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea édesítőszerrel Citrusos túrókrém édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 145 ZS: 2,6 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH:21,6 CK: 0,6 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea édesítőszerrel Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 152 ZS: 3,8 TZS: 1,4 FH: 6,3 SZH: 21,8 CK: 0,9 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves 2 dl (11 g CH) Rakott brokkoli 20dkg-19g CH <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:389 ZS: 20,8 TZS: 6,6 FH: 16,5 SZH:30,4 CK:2,5 SÓ: 0,3	Zöldborsóleves 1,5 dl (6g CH) Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya 10 dkg (19 g CH) Házi vegyes saláta éd. 6dkg-3g CH <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 407 ZS: 21,6 TZS: 7 FH: 18,6 SZH:31,3 CK: 0,9 SÓ: 1,5	Nyírségi gombóclevés 1,5 dl (7 g CH) Darás metélt 8 dkg (22g CH) Gyümölcsöntet édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 269 ZS: 10,2 TZS: 3 FH:10 SZH:31 CK: 3,2 SÓ: 0,2	Tavaszi leves 1,5 dl (4 g CH) Főtt tojás Sóskamártás éd.1,5dl-5g CH Főtt burgonya 12dkg-22g CH <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 269 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 10,4 SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 0,2	Édes gyökérkrémleves éd. 1,5 dl Natúr halfilé Kukoricás rizs 8 dkg <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11,12 EN: 259 ZS: 6,6 TZS: 1,5 FH: 17,9 SZH: 31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:140 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 5,5 SZH:21,6 CK:0,9 SÓ: 0,7	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 150 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 5 SZH:21,7 CK: 0,5 SÓ: 1	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1 EN: 172 ZS: 7,2 TZS: 2,7 FH:5,3 SZH:20,5 CK: 0,3 SÓ: 1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 169 ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH: 5,9 SZH:21,4 CK: 0,5 SÓ: 1,1	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 201 ZS: 8,8 TZS: 5,5 FH: 6,9 SZH: 22,3 CK: 1,8 SÓ: 1,5	<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 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 20-30-20g CH - Óvoda

2022.11.21.–2022.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Karfiolos zöldségpástétom Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:151 ZS: 4,6 TZS: 0,6 FH: 3,5 SZH:22,5 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Zalakrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 147 ZS: 4,3 TZS: 1,5 FH: 4,7 SZH:21,1 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Diabetikus dzsem 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>Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7,8,12</p> <p>EN: 142 ZS: 3,2 TZS: 1,6 FH: 5,4 SZH:21,3 CK: 1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 155 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 4,7 SZH: 21,3 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>		
EBÉD	<p>Almaleves édesítőszerrel Zöldséges rizseshús 10dkg-20g CH Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:234 ZS: 9,2 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH:30,5 CK:2,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles 1,5 dl Bolognai sertésragu éd. 1dl Spagetti tészta 10dkg-22g CH Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 383 ZS: 19,5 TZS: 7,2 FH: 18,2 SZH:33 CK: 4,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejfölös zöldbableves 1,5 dl Pincepörkölt 2 dl (24g CH) Házi vegyes saláta éd. 6dkg-3g CH</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 348 ZS: 16,5 TZS: 4,9 FH:14,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Csontleves 2,5 dl (9 g CH) Sertésfasírt Sárgarépa főzelék édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 347 ZS: 18,2 TZS: 4,1 FH: 13,2 SZH:31,2 CK: 2,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségleves 1,5 dl (3 g CH) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet Rizibizí 12 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 378 ZS: 18,2 TZS: 5,6 FH: 21 SZH: 32,1 CK: 2 SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:167 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 4 SZH:21,6 CK:0,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 7,7 TZS: 4,1 FH: 7,9 SZH:21 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 165 ZS: 6,1 TZS: 2 FH:5,4 SZH:21,1 CK: 0,3 SÓ: 1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 168 ZS: 6,5 TZS: 2,2 FH: 5,4 SZH:20,9 CK: 0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Korpotiv keksz 4db Alma 12 dkg (8 g CH)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,11</p> <p>EN: 127 ZS: 2,6 TZS: 1 FH: 2,6 SZH: 22,3 CK: 9,3 SÓ: 0,2</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 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 20-30-20g CH - Óvoda

2022.11.28.–2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea édesítőszerrel Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 137 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 5,3 SZH:21,6 CK: 1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Petrezselymes vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 149 ZS: 5 TZS: 2,8 FH:3,6 SZH:21 CK: 0,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 154 ZS: 4 TZS: 0,6 FH: 6,7 SZH:21,4 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 159 ZS: 4,5 TZS: 1,3 FH: 5,4 SZH: 21,5 CK: 0,5 SÓ: 0,7</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves 1,5 dl (10 g CH) Natúr csirke csíkok Finomfőzelék éd. 1,5dl - 16g CH Alma 8 dkg (6 g CH)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:270 ZS: 6,8 TZS: 1,8 FH: 17,5 SZH:32,6 CK:6,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta 10 dkg (22 g CH) Csemege uborka éd. 5 dkg (1 g CH)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 282 ZS: 12 TZS: 2,5 FH: 10,5 SZH:31,7 CK: 1,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tojásleves 2 dl (4 g CH) Erdélyi rakott káposzta 20dkg Teljes kiőrlésű kenyér 2 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 468 ZS: 29 TZS: 9,8 FH:16,8 SZH:29,3 CK: 4,1 SÓ: 3</p>	<p>Paradicsomleves éd. 2 dl (9 g CH) Natúr sertés szelet Petrezselymes burgonya 10dkg Házi csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 375 ZS: 17,7 TZS: 3 FH: 19,3 SZH:31,9 CK: 3,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldborsókrémleves 1,5 dl (9g CH) Csikós sertés tokány 1dl Párolt rizs fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 347 ZS: 16,3 TZS: 5,2 FH: 14,8 SZH: 33,7 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:149 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 5 SZH:21,6 CK:0,5 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 175 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH: 5,3 SZH:20,6 CK: 0,3 SÓ: 1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 148 ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH:6,3 SZH:21,2 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 185 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 8,5 SZH:20,9 CK: 0,3 SÓ: 1</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 163 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 6,7 SZH: 21,2 CK: 6,1 SÓ: 0,4</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődő 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.