

Hungast DIÉTÁS étlapok letöltése

A Hungast diétás étlapjai az alábbi linken érhetőek el:

<https://www.hungast.hu/etlapok>

Az oldal alsó részén található a speciális étrendek étlapkeresője.


Az étlap letöltéséhez ki kell választani:

- a hét kezdő napját
- a települést (Budapest)
- az étrend típusát
- a korcsoportot (középiskola)


SPECIÁLIS ÉTRENDEK ÉTLAPJAI

KÉREM ADJA MEG AZ ALÁBBI SZŰRŐFELTÉTELEKET!


Válassza ki a kívánt hét akármelyik napját *

2023-02-20  Év: 2023 - Hét: 8.


Válasszon települést *

Budapest 




Válassza ki a speciális étrend típusát *

válassza ki a speciális étrend típusát 

Válasszon korcsoportot *

Középiskola 

* Kötelező mező

Cukorbeteg
Földimogyoró-diófélék-szezámmentes
Fruktózzzegény
Gluténmentes
Gluténmentes, cukorbeteg
Glutén-tej-földimogyoró-diófélék-szezámmentes

A szempontok kiválasztása után az **ÉTLAPOK LEKÉRÉSE** gombra kattintva, megjelenik az elérhető étlap vagy étlapok.

Válassza ki a kívánt hét akármelyik napját *

2023-02-20  Év: 2023 - Hét: 8.

Válasszon települést *

Budapest 

Válassza ki a speciális étrend típusát *

Gluténmentes, cukorbeteg 

Válasszon korcsoportot *

Középiskola 

* Kötelező mező

 **Gluténmentes, cukorbeteg 60 g CH ebéd - Középiskola - Budapest - Kamaraerdő - 2023/8 hét - 2 hetes étlap**

 **Gluténmentes, cukorbeteg 50 g CH ebéd - Középiskola - Budapest - Kamaraerdő - 2023/8 hét - 2 hetes étlap**

Itt mindig a Budapest-**KAMARAERDŐ** étlapját kell választani.

**Gluténmentes, cukorbeteg 60 g CH ebéd -
Középiskola - Budapest - Kamaraerdő - 2023/8 hét
- 2 hetes étlap**

**Gluténmentes, cukorbeteg 50 g CH ebéd -
Középiskola - Budapest - Kamaraerdő - 2023/8 hét
- 2 hetes étlap**

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek, még!

Budapest - Kamaraerdő		Gluténmentes, cukorbeteg 50 g CH ebéd - Középiskola					2023. 02. 20.–2023. 02. 26.										
hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap					
TÍZÓRAI	Allergének:																
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:		
EBÉD	Háigaluszka leves 3,5dl Tejbedara édesítőszerrel 3,5dl Kakaó szórát édesítőszerrel 1dkg																
	EN:527 ZS:22,4 SZH:48,2	TZS:8,4 CK:15,9	FH:27,2 SÓ:0,6	EN:583 ZS:32,2 SZH:48,8	TZS:9,1 CK:4,7	FH:21 SÓ:3,9	EN:610 ZS:32,4 SZH:51,7	TZS:10,6 CK:3	FH:25,4 SÓ:0,5	EN:609 ZS:18,1 SZH:53,2	TZS:4 CK:4	FH:36 SÓ:2	EN:466 ZS:12,8 SZH:53	TZS:3 CK:1,9	FH:31,8 SÓ:1,6	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:
UZSONNA	Allergének:																
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról érdeklődj, kizsugárzó végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is értesítést kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtalaj energia: kcal/dag), ZS (zsír: g/dag), TZS (teljes zsírsav: g/dag), FH (fehérje: g/dag), SZH (szénhidrát: g/dag), CK (cukor: g/dag), SÓ (sós: g/dag)

*A csillaggal jelölt ételkényes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.