

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Július 31-Augusztus 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tea Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 206 ZS: 8    TZS: 0    FH: 5,1 SZH: 27,3    CK: 11,2    SÓ: 1</p>	<p>Tea Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tojás</p> <p>EN: 374 ZS: 12,3    TZS: 1,6    FH: 10,5 SZH: 52,6    CK: 11,1    SÓ: 2,2</p>	<p>Karamellás tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 364 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 11,9 SZH: 61,8    CK: 24,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Kapros-citromos halkrém* Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, mustár, szeszámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 344 ZS: 4,2    TZS: 1,6    FH: 12,9 SZH: 61,9    CK: 10,9    SÓ: 2,1</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 423 ZS: 15,2    TZS: 7,4    FH: 18,2 SZH: 51,7    CK: 10,7    SÓ: 2,3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Legényfogyó leves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 941 ZS: 39,9    TZS: 15,4    FH: 43,2 SZH: 87,9    CK: 7,4    SÓ: 3,1</p>	<p>Tejfölös karfiollevés Bácskai rizses hús Káposztasaláta Sárgadinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 856 ZS: 31,6    TZS: 7,1    FH: 27,3 SZH: 110,2    CK: 22,8    SÓ: 2,1</p>	<p>Csontleves Sertésvagdalt Petrezselymes sárgarépa főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 834 ZS: 35,7    TZS: 5,5    FH: 28,3 SZH: 88,8    CK: 24,2    SÓ: 4,1</p>	<p>Babgulyás Fánk Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 897 ZS: 27,2    TZS: 5,8    FH: 34,3 SZH: 126,8    CK: 30,9    SÓ: 2,6</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Burgonyapüré</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 893 ZS: 36,7    TZS: 1,5    FH: 23 SZH: 375,7    CK: 29,8    SÓ: 3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 275 ZS: 6,5    TZS: 3,3    FH: 9,3 SZH: 44,2    CK: 2,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 381 ZS: 6,6    TZS: 6,2    FH: 16,3 SZH: 62,9    CK: 1,8    SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 271 ZS: 6,4    TZS: 3,3    FH: 9,2 SZH: 43,7    CK: 2,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 270 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH: 8,8 SZH: 51,6    CK: 0,3    SÓ: 1,6</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 392 ZS: 28,5    TZS: 4,4    FH: 11,7 SZH: 73    CK: 3,7    SÓ: 2,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Augusztus 07-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:286 ZS: 11.2 TZS:2,3 FH:11,9 SZH: 33.3 CK: 0 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:323 ZS: 4,9 TZS:0,9 FH:12,1 SZH: 56,1 CK: 10,7 SÓ: 2</p>	<p>Tea Virsli Kifli Ketchup</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:655 ZS: 47,3 TZS:8,1 FH:21,4 SZH: 87,2 CK: 12,5 SÓ: 4,2</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:542 ZS: 15,2 TZS:5,1 FH:17,8 SZH: 81,4 CK: 17,7 SÓ: 2</p>	<p>Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:305 ZS: 6,5 TZS:5,4 FH:8,4 SZH: 52,6 CK: 10,7 SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Főtt tészta Kovászos uborka (Édesítőszerral)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás</p> <p>EN:863 ZS: 28,6 TZS:0,9 FH:36,8 SZH:105,1 CK: 8,9 SÓ: 3,8</p>	<p>Sertésragu leves Vaníliás öntet Mákos guba Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:974 ZS: 47,5 TZS:7,9 FH:38,5 SZH: 125 CK: 20,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Zellerleves Sertésvagdalt Paradicsomos burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:869 ZS: 36,8 TZS:4,8 FH:27,6 SZH: 97,4 CK: 8,5 SÓ: 3,8</p>	<p>Tojásleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Görögdinnye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:741 ZS: 29,7 TZS:3,2 FH:33 SZH: 80,8 CK: 18,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldség krémleves zsemlekockával Rántott halszelet Rizi-bizi Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:823 ZS: 29,1 TZS:1 FH:26,3 SZH:109,5 CK: 13,8 SÓ: 3,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:329 ZS: 10,4 TZS:5,4 FH:9,2 SZH: 49,3 CK: 3,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:183 ZS: 5,2 TZS:5,2 FH:4,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:217 ZS: 2,1 TZS:0,5 FH:7,5 SZH: 41,5 CK: 0,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:358 ZS: 7,7 TZS:5,6 FH:14,9 SZH: 59,8 CK: 1,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)



# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Augusztus 14-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tea Lekváros bukta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:233 ZS: 7 TZS:0 FH:3.2 SZH: 37.8 CK: 10 SÓ:0.2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:471 ZS: 15.1 TZS:7.2 FH:19.5 SZH: 61.5 CK: 10 SÓ: 2.8</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:433 ZS: 12.8 TZS:8.1 FH:14.3 SZH: 63.5 CK: 11.2 SÓ: 2.6</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:453 ZS: 10.7 TZS:5.5 FH:18.2 SZH: 78.5 CK: 40 SÓ: 1.1</p>	<p>Tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:431 ZS: 16.9 TZS:12.6 FH:18.9 SZH: 52.3 CK: 10.7 SÓ: 2.3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:959 ZS: 46.5 TZS:8.7 FH:38.1 SZH: 91.8 CK: 1.4 SÓ: 4.8</p>	<p>Paradicsomleves Tarhonyás hús Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:813 ZS: 33.2 TZS:5.7 FH:29 SZH: 96.5 CK: 23.4 SÓ: 2.1</p>	<p>Kertészleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:761 ZS: 40.3 TZS:7.6 FH:28.1 SZH: 64.3 CK: 12.7 SÓ: 3.7</p>	<p>Brokkoli leves Csirkehúsos rizottó Sajt szórát Uborkasaláta Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> kén-dioxid, tej</p> <p>EN:803 ZS: 25.3 TZS:3.8 FH:37.8 SZH: 97.6 CK: 14.3 SÓ: 2.5</p>	<p>Tejfölös gombakrémleves petrezselymes galuskával* Pusztapörkölt Félbarna kenyér Kovászos uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:770 ZS: 27.5 TZS:6.9 FH:31.6 SZH: 85.5 CK: 1.2 SÓ: 3.7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>ÜZSONNA</b>	<p>Nyári turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:379 ZS: 11.7 TZS:8.2 FH:14.7 SZH: 51.6 CK: 0 SÓ: 2.5</p>	<p>Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:434 ZS: 12.4 TZS:5.8 FH:12.9 SZH: 67.3 CK: 4.4 SÓ: 1.5</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:330 ZS: 5.6 TZS:3.1 FH:9.5 SZH: 58.8 CK: 2 SÓ: 1.8</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:337 ZS: 12.9 TZS:8.6 FH:12.1 SZH: 41.8 CK: 0.7 SÓ: 2.1</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:432 ZS: 26.1 TZS:2.5 FH:12.5 SZH: 85.6 CK: 16.6 SÓ: 2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézetedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Augusztus 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:316 ZS: 12,2    TZS:2,3    FH:13,7 SZH: 35,4    CK: 0    SÓ:0,7</p>	<p>Tea Sajtkrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:424 ZS: 28,6    TZS:4,2    FH:10,9 SZH: 82,1    CK: 14    SÓ: 2,4</p>	<p>Vaniliás tej Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:362 ZS: 7,2    TZS:2,9    FH:12,3 SZH: 60,2    CK: 25,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:353 ZS: 10,5    TZS:4,5    FH:11,3 SZH: 51,7    CK: 10,7    SÓ: 2</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:315 ZS: 4,8    TZS:0,9    FH:11,6 SZH: 54,9    CK: 10,7    SÓ: 2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros karalábéleves Sajtos-tejszínes tonhalas penne*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojás</p> <p>EN:797 ZS: 27,2    TZS:6,7    FH:45,7 SZH: 88,1    CK: 7,6    SÓ: 3,5</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Dinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN:894 ZS: 27,5    TZS:4,8    FH:26,7 SZH:129,7    CK: 50,6    SÓ: 2,9</p>	<p>Vajgaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:838 ZS: 32,3    TZS:7,6    FH:46,4 SZH: 84,4    CK: 3,5    SÓ: 3,8</p>	<p>Palócleves Erdei gyümölcs-öntet Nudli</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:899 ZS: 22,5    TZS:4,9    FH:26,7 SZH:107,6    CK: 11,6    SÓ: 3,9</p>	<p>Zöldborsó leves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Paradicsomsaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:816 ZS: 24    TZS:0,7    FH:40 SZH: 95,8    CK: 17,8    SÓ: 3,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:318 ZS: 10,4    TZS:6    FH:8,9 SZH: 46,5    CK: 3,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:345 ZS: 13    TZS:8,6    FH:12,6 SZH: 43    CK: 0,7    SÓ: 2,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:298 ZS: 7,4    TZS:5,9    FH:13,8 SZH: 43,5    CK: 1,9    SÓ: 2,3</p>	<p>Szelet sajt Margarin Szezámagos zsemle Kávia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:485 ZS: 16,2    TZS:12,8    FH:21,8 SZH: 63,7    CK: 1,4    SÓ: 2,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:392 ZS: 28,5    TZS:4,4    FH:11,7 SZH: 73    CK: 3,7    SÓ: 2,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Augusztus 28-Szeptember 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tea Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:433 ZS: 5.5    TZS:5.2    FH:8.8 SZH: 85.2    CK: 31    SÓ: 1.8</p>	<p>Tea Tejfőlös túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:443 ZS: 29.8    TZS:4.9    FH:10.9 SZH: 81.9    CK: 13.8    SÓ: 2.1</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:316 ZS: 5.9    TZS:2.7    FH:11.6 SZH: 52.3    CK: 17.5    SÓ: 0.5</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:415 ZS: 12    TZS:0.8    FH:9.2 SZH: 65.4    CK: 11.8    SÓ: 2.2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Bakonyi tokány Párolt rizs Görögdinnye</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN:928 ZS: 37.7    TZS:7.2    FH:30.8 SZH:114.9    CK: 19.5    SÓ: 3</p>	<p>Tárkonyos csirkeragu leves Extradzsem Darás metélt</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:925 ZS: 13.6    TZS:1.5    FH:33.9 SZH:142.9    CK: 25.2    SÓ: 1.7</p>	<p>Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, sze- zámag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:793 ZS: 35.1    TZS:5.1    FH:29.8 SZH: 82.4    CK: 6.7    SÓ: 4</p>	<p>Köménymag leves Fűszeres kifli karikával Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szeszámag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:775 ZS: 39.6    TZS:7.6    FH:26.1 SZH: 72.7    CK: 1.7    SÓ: 2.8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:446 ZS: 13.9    TZS:9.1    FH:14.1 SZH: 64.9    CK: 1.4    SÓ: 2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tojás</i></p> <p>EN:373 ZS: 15.2    TZS:8.8    FH:15.7 SZH: 42.9    CK: 1.1    SÓ: 2.4</p>	<p>Tökmagos stangli Margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szeszámag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:195 ZS: 4.5    TZS:5.2    FH:5.6 SZH: 32.2    CK: 0    SÓ: 1</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:457 ZS: 16.1    TZS:12.4    FH:19.5 SZH: 58.9    CK: 0.8    SÓ: 2.3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Diétás étkezéstést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)