

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Május 29 – Június 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 333 ZS: 12,2 TZS: 4,8 FH: 12,5 SZH: 34,7 CK: 11,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Tejfőlés túró Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 454 ZS: 29,9 TZS: 2,2 FH: 14,9 SZH: 82 CK: 13,2 SÓ: 2</p>	<p>Tea Házi halpástétom Csomós retek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 322 ZS: 2,6 TZS: 0,7 FH: 18,7 SZH: 54,8 CK: 11,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 428 ZS: 9,6 TZS: 7 FH: 15,2 SZH: 75 CK: 49,2 SÓ: 1</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 420 ZS: 8,6 TZS: 5,8 FH: 19,1 SZH: 57,9 CK: 13,7 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>
EBÉD	<p>Tejfőlés karalábé leves Bácskai rizses hús Cékla savanyúság (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 765 ZS: 31 TZS: 6,5 FH: 25,6 SZH: 94,2 CK: 3,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 742 ZS: 28,4 TZS: 5,1 FH: 38,7 SZH: 76,5 CK: 2,8 SÓ: 4,9</p>	<p>Brokkoli leves* Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 846 ZS: 29,6 TZS: 7,5 FH: 36 SZH101,7 CK: 8,8 SÓ: 3,8</p>	<p>Csurgatott tojásleves Karalábéfőzelék Húsgombóccal Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 807 ZS: 36,8 TZS: 7,3 FH: 31,5 SZH: 88,1 CK: 15,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Müzi szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 847 ZS: 25,9 TZS: 6,5 FH: 25,5 SZH118,6 CK: 27,7 SÓ: 2,4</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>
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 354 ZS: 14,2 TZS: 8,4 FH: 12,7 SZH: 42,3 CK: 0,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 305 ZS: 6,1 TZS: 5,4 FH: 9,4 SZH: 51,6 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 477 ZS: 14,7 TZS: 3,7 FH: 9,5 SZH: 75,2 CK: 23,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag</p> <p>EN: 317 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 11,7 SZH: 42,4 CK: 0,7 SÓ: 2</p>	<p>Kocka sajt 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Június 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Allergének:</p> <p>EN: 332</p> <p>ZS: 5,9 TZS: 5,2 FH: 10,4</p> <p>SZH: 51,5 CK: 29 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 332</p> <p>ZS: 5,9 TZS: 5,2 FH: 10,4</p> <p>SZH: 51,5 CK: 29 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Virslí Félbarna kenyér Ketchup</p> <p>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 683</p> <p>ZS: 28,7 TZS: 11,8 FH: 27,9</p> <p>SZH: 69,4 CK: 12,1 SÓ: 4,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 432</p> <p>ZS: 26,1 TZS: 2,5 FH: 12,5</p> <p>SZH: 85,6 CK: 16,6 SÓ: 2</p>	<p>Tej Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 441</p> <p>ZS: 12,8 TZS: 8,4 FH: 17,5</p> <p>SZH: 56,4 CK: 15 SÓ: 2,1</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 332</p> <p>ZS: 5,9 TZS: 5,2 FH: 10,4</p> <p>SZH: 51,5 CK: 29 SÓ: 0,5</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 332</p> <p>ZS: 5,9 TZS: 5,2 FH: 10,4</p> <p>SZH: 51,5 CK: 29 SÓ: 0,5</p>
EBÉD	<p>Allergének:</p> <p>EN: 859</p> <p>ZS: 27 TZS: 4,1 FH: 39,6</p> <p>SZH: 105,9 CK: 33 SÓ: 2,7</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 859</p> <p>ZS: 27 TZS: 4,1 FH: 39,6</p> <p>SZH: 105,9 CK: 33 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldséges lencseleves füstölt hússal* Tejbedara Kakaós szórát Alma</p> <p>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 794</p> <p>ZS: 21,6 TZS: 8,3 FH: 33,8</p> <p>SZH: 101,4 CK: 36,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Hamis gulyásleves Szárnyas vagdalt Tavaszi zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 881</p> <p>ZS: 23,5 TZS: 1,6 FH: 42</p> <p>SZH: 112,6 CK: 17,9 SÓ: 3,1</p>	<p>Zellerleves Tonhalas penne Sajt szórát</p> <p>Allergének: glutén, hal, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 837</p> <p>ZS: 26,9 TZS: 4,3 FH: 40,2</p> <p>SZH: 99,5 CK: 23,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 859</p> <p>ZS: 27 TZS: 4,1 FH: 39,6</p> <p>SZH: 105,9 CK: 33 SÓ: 2,7</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 859</p> <p>ZS: 27 TZS: 4,1 FH: 39,6</p> <p>SZH: 105,9 CK: 33 SÓ: 2,7</p>
UZSONNA	<p>Allergének:</p> <p>EN: 341</p> <p>ZS: 6,6 TZS: 6,4 FH: 15,7</p> <p>SZH: 53 CK: 1,7 SÓ: 3</p>	<p>Uzsonnasonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 341</p> <p>ZS: 6,6 TZS: 6,4 FH: 15,7</p> <p>SZH: 53 CK: 1,7 SÓ: 3</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 485</p> <p>ZS: 16,5 TZS: 12,7 FH: 22,1</p> <p>SZH: 63 CK: 1,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 393</p> <p>ZS: 12,8 TZS: 8,4 FH: 13,7</p> <p>SZH: 53,3 CK: 0,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Vanília papucs</p> <p>Allergének: glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 216</p> <p>ZS: 10,6 TZS: 0 FH: 4,1</p> <p>SZH: 24,5 CK: 0 SÓ: 0,2</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 341</p> <p>ZS: 6,6 TZS: 6,4 FH: 15,7</p> <p>SZH: 53 CK: 1,7 SÓ: 3</p>	<p>Allergének:</p> <p>EN: 341</p> <p>ZS: 6,6 TZS: 6,4 FH: 15,7</p> <p>SZH: 53 CK: 1,7 SÓ: 3</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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Június 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 291 ZS: 7,2 TZS: 5,4 FH: 11 SZH: 37,5 CK: 14,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 476 ZS: 16,6 TZS: 13 FH: 20,2 SZH: 54,2 CK: 12,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 509 ZS: 15,1 TZS: 6,2 FH: 19,6 SZH: 64,7 CK: 11,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 441 ZS: 9,9 TZS: 7,4 FH: 22,7 SZH: 55,8 CK: 14,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 529 ZS: 9,3 TZS: 10 FH: 16 SZH: 86,6 CK: 32,5 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Szárnyas paella bazsalikomos paradicsommártással* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 940 ZS: 24 TZS: 0,8 FH: 32,4 SZH: 144,4 CK: 38 SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Paprikás krumpli virslirikával Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 817 ZS: 24,5 TZS: 3,3 FH: 21,5 SZH: 120 CK: 31,9 SÓ: 4,1</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves Citrusos mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 908 ZS: 47,1 TZS: 11,1 FH: 35,8 SZH: 108,8 CK: 32 SÓ: 2,7</p>	<p>100%-os gyümölcsle Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 734 ZS: 28,4 TZS: 7,5 FH: 32 SZH: 82,6 CK: 5,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Tököfzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 734 ZS: 30,8 TZS: 2,2 FH: 28 SZH: 77,1 CK: 10,5 SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 228 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 7,9 SZH: 42,7 CK: 1 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 448 ZS: 16 TZS: 12,4 FH: 19,1 SZH: 57,3 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 5,7 FH: 8,1 SZH: 42,8 CK: 1,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 24 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></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 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Június 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 433 ZS: 9,9 TZS: 7 FH: 15,5 SZH: 75,5 CK: 49,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 567 ZS: 18,9 TZS: 12 FH: 26,7 SZH: 62,9 CK: 11,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Tej Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 506 ZS: 14,3 TZS: 9,1 FH: 20,3 SZH: 64,6 CK: 12,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 301 ZS: 7,2 TZS: 6,5 FH: 10,7 SZH: 41 CK: 15,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 482 ZS: 16,7 TZS: 10,5 FH: 17,2 SZH: 58,3 CK: 15,2 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Brokkoli krémleves Zsemlekočka Rizseshús Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 757 ZS: 32,1 TZS: 6,4 FH: 26,2 SZH: 89,1 CK: 1,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 895 ZS: 47,5 TZS: 9,6 FH: 29,2 SZH: 81,1 CK: 4 SÓ: 4,7</p>	<p>Babgulyás Darás metélt Extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1170 ZS: 24 TZS: 4,6 FH: 41 SZH: 73,5 CK: 25,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Citromos almaleves Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Nyári saláta</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 832 ZS: 24,2 TZS: 5,9 FH: 25,1 SZH: 115,9 CK: 34,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldségleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Ezersziget öntet</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 774 ZS: 21,9 TZS: 2,1 FH: 39,1 SZH: 98,8 CK: 3,5 SÓ: 4,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 279 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,8 SZH: 44,5 CK: 2,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt sajtzelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 456 ZS: 16,2 TZS: 12,4 FH: 19,6 SZH: 58,5 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 256 ZS: 6,4 TZS: 5,4 FH: 7,9 SZH: 41,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 294 ZS: 7,4 TZS: 5,9 FH: 13,8 SZH: 42,6 CK: 1,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Június 26-Július 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 328 ZS: 10,8 TZS: 4,8 FH: 10,5 SZH: 39,3 CK: 11,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Kakaó ízű gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 332 ZS: 5,9 TZS: 5,2 FH: 10,4 SZH: 51,5 CK: 29 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 434 ZS: 11,5 TZS: 6 FH: 20,1 SZH: 54,4 CK: 13,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 614 ZS: 18,5 TZS: 8,5 FH: 16,8 SZH: 86,7 CK: 35,1 SÓ: 2</p>	<p>Tej Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 469 ZS: 16,1 TZS: 6,4 FH: 17,7 SZH: 54 CK: 12,6 SÓ: 2,6</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>
EBÉD	<p>Magyaros karfiollevés Vadas szárnyas tokány Tészta köret Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 847 ZS: 23 TZS: 2 FH: 37,1 SZH: 114,4 CK: 17,5 SÓ: 3</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 912 ZS: 31,6 TZS: 4,8 FH: 27 SZH: 124,1 CK: 36,9 SÓ: 3</p>	<p>Frankfurti leves Fánk Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 816 ZS: 24,3 TZS: 5,4 FH: 20,3 SZH: 127,3 CK: 29,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas roló Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 715 ZS: 26,4 TZS: 1,4 FH: 30,7 SZH: 81,1 CK: 6,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Kovászos uborka (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 971 ZS: 28,8 TZS: 1,4 FH: 76,2 SZH: 85,7 CK: 27,7 SÓ: 2,7</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>
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 354 ZS: 14,2 TZS: 8,4 FH: 12,7 SZH: 42,3 CK: 0,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 453 ZS: 16,1 TZS: 12,4 FH: 19,5 SZH: 58 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Hónapos retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 401 ZS: 12 TZS: 8,1 FH: 13,5 SZH: 58,3 CK: 0,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 370 ZS: 10,4 TZS: 5,8 FH: 10,2 SZH: 57,2 CK: 3,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Magvas kocka sajt 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 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)