

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Július 03 – Július 09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Gyümölcsös tea Körözött Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 356 ZS: 6,2 TZS: 2,6 FH: 16,1 SZH: 53,6 CK: 12,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 428 ZS: 12,7 TZS: 8,1 FH: 14,3 SZH: 62,6 CK: 10,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 408 ZS: 3,4 TZS: 1,7 FH: 13,5 SZH: 77,6 CK: 16 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 365 ZS: 8,6 TZS: 1,1 FH: 12,9 SZH: 57,3 CK: 11,5 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>
EBÉD	<p>Tojásleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 897 ZS: 51,2 TZS: 9,2 FH: 38,9 SZH: 66,5 CK: 0,9 SÓ: 4,5</p>	<p>Paradicsomleves Csirkemell szelet Párolt rizs Sajtmártás Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 973 ZS: 28,7 TZS: 6,1 FH: 43,2 SZH: 130,8 CK: 14,5 SÓ: 4</p>	<p>Magyaros gombaleves házi petrezselymes csipetkével*</p> <p>Szezámos sertésvagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 854 ZS: 31,9 TZS: 5,5 FH: 29,7 SZH: 105,1 CK: 12,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Gulyásleves Túrós metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 897 ZS: 27,9 TZS: 8,3 FH: 30,6 SZH: 111,1 CK: 4,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Brokkoli krémleves zsemlekockával Rántott halszelet Párolt rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 942 ZS: 40,9 TZS: 2,5 FH: 25,2 SZH: 114,2 CK: 1,5 SÓ: 3,8</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>
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 435 ZS: 16,7 TZS: 12,4 FH: 19,8 SZH: 51,6 CK: 0 SÓ: 2,7</p>	<p>Margarin Tökmagos stangli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 187 ZS: 4,4 TZS: 5,2 FH: 5,2 SZH: 31 CK: 0 SÓ: 1</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 339 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 10,3 SZH: 59,8 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 380 ZS: 10,8 TZS: 5,2 FH: 12 SZH: 61 CK: 4,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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><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)

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Július 10-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Ízes bukta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 312 ZS: 10,8 TZS: 2,3 FH: 11,7 SZH: 40 CK: 0 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 507 ZS: 19 TZS: 9,6 FH: 27,1 SZH: 54,6 CK: 0,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Tea Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 385 ZS: 5,6 TZS: 5,4 FH: 7,5 SZH: 75,4 CK: 31,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 319 ZS: 2,6 TZS: 0,5 FH: 18,5 SZH: 54,4 CK: 10,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 363 ZS: 2,1 TZS: 0,9 FH: 11 SZH: 73,5 CK: 12,5 SÓ: 1,3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 312 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 315 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Csirkepörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 741 ZS: 31,5 TZS: 1,6 FH: 32,3 SZH: 74 CK: 6 SÓ: 3,3</p>	<p>Köménymaglevés zsemlekockával Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 812 ZS: 32,5 TZS: 7,5 FH: 33,3 SZH: 90,7 CK: 5,8 SÓ: 3,7</p>	<p>Karalábélevés Rakott burgonya Uborkasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 857 ZS: 41,1 TZS: 9,3 FH: 28,6 SZH: 82,7 CK: 3,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Frankfurti leves Kakaós szórat Tejbedara Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 866 ZS: 27,2 TZS: 6,9 FH: 27,8 SZH: 116,1 CK: 23,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Görög gyümölcsleves Sertésborda sajtos- lilahagymás sajtkrémmel Country burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 893 ZS: 30,4 TZS: 8,2 FH: 36,4 SZH: 108,2 CK: 16,7 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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 323 ZS: 6,4 TZS: 3,1 FH: 10,6 SZH: 54 CK: 2 SÓ: 2,2</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 400 ZS: 12,1 TZS: 8,4 FH: 12,8 SZH: 57,6 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 157 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 2,1 SZH: 21,5 CK: 5,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Kenőmájas Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 391 ZS: 9,8 TZS: 4,3 FH: 12,5 SZH: 60,8 CK: 0 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 étkezéstést 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. Július 17-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 442 ZS: 5,5 TZS: 5,2 FH: 8,7 SZH: 86,7 CK: 30,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 453 ZS: 15,2 TZS: 3,9 FH: 20 SZH: 57,2 CK: 1,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Vaniliás ízű túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 476 ZS: 27,6 TZS: 3,2 FH: 16,1 SZH: 90,8 CK: 22,8 SÓ: 1,8</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 Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 330 ZS: 5,35 TZS: 0 FH: 15,8 SZH: 53,25 CK: 0,7 SÓ: 1,55</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>Tarhonyaleves Tavaszi rizseshús Kovászos uborka (Édesítőszerrel) Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 820 ZS: 30,4 TZS: 5,9 FH: 26,6 SZH: 99,2 CK: 3,6 SÓ: 3,1</p>	<p>Lencsegulyás Burgonyás kocka Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tojás, zeller</p> <p>EN: 873 ZS: 26,3 TZS: 3,9 FH: 37,3 SZH: 115,2 CK: 8,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Grízgaluska leves Pritaminpaprikás szárnyas roló Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 773 ZS: 27,5 TZS: 1,1 FH: 33,2 SZH: 92,7 CK: 9,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Gyümölcsleves Füstölt sajtos-brokkolis szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 748 ZS: 21,3 TZS: 4,3 FH: 31,3 SZH: 106,1 CK: 27,8 SÓ: 2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal Petrezselymes burgonya Görögdinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 891 ZS: 30,1 TZS: 0,1 FH: 24,5 SZH: 120,1 CK: 29,4 SÓ: 3,1</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>
UZSONNA	<p>Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 303 ZS: 9 TZS: 3,6 FH: 10,3 SZH: 44,5 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> 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>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 309 ZS: 6,1 TZS: 5,4 FH: 9,5 SZH: 52,2 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 317 ZS: 2 TZS: 0,9 FH: 11 SZH: 62,5 CK: 1,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 0 FH: 7,79 SZH: 50,6 CK: 15,58 SÓ: 1,05</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 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. Július 24-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 316 ZS: 5,9 TZS: 2,7 FH: 11,6 SZH: 52,3 CK: 17,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tejeskávé Bríós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 290 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH: 45,8 CK: 13,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 435 ZS: 12,9 TZS: 8,4 FH: 13,8 SZH: 63,3 CK: 10,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Tea Meggyes túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 359 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 13,4 SZH: 66,2 CK: 15 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 511 ZS: 19 TZS: 9,6 FH: 27,1 SZH: 55,5 CK: 1,5 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>
EBÉD	<p>Tavaszi zöldborsóleves Vadas sertéstokány Főtt tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 837 ZS: 30,7 TZS: 6,4 FH: 35,2 SZH: 98,1 CK: 11,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Májgombóc leves Sóska mártás Főtt burgonya Főtt tojás Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, ken-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 843 ZS: 26,5 TZS: 4 FH: 38 SZH: 104,1 CK: 32,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Sertés raguleves Piskótakocka Csokoládés öntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 821 ZS: 26,9 TZS: 5,7 FH: 33,2 SZH: 108,5 CK: 14,4 SÓ: 2</p>	<p>Lebbencsleves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-dioxid, tojás</p> <p>EN: 826 ZS: 41,4 TZS: 6,8 FH: 27,7 SZH: 80,9 CK: 25,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Korianderes karfiol krémleves pirtott magvakkal* Natúr csirkemell Párolt rizs Csemege uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>EN: 890 ZS: 31,4 TZS: 1,8 FH: 39,8 SZH: 104,6 CK: 2 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>
UZSONNA	<p>Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 343 ZS: 14,4 TZS: 9 FH: 10,9 SZH: 41,9 CK: 0,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 426 ZS: 21,1 TZS: 9,4 FH: 14,7 SZH: 42,4 CK: 0,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű 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>Sajt szelet Margarin Szezámós zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 482 ZS: 16,1 TZS: 12,8 FH: 21,7 SZH: 63,2 CK: 1,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-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)

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2017. Július 31-Augusztus 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 206</p> <p>ZS: 8 TZS: 0 FH: 5,1 SZH: 27,3 CK: 11,2 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: FH: SZH: SZH: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Legényfogó leves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 941</p> <p>ZS: 39,9 TZS: 15,4 FH: 43,2 SZH: 87,9 CK: 7,4 SÓ: 3,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 275</p> <p>ZS: 6,5 TZS: 3,3 FH: 9,3 SZH: 44,2 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 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 elnézésekért 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)