

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Július 31-Augusztus 06.

	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: 655 ZS: 24,5 TZS: 9,2 FH: 23 SZH: 82,5 CK: 21 SÓ: 0,7</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 430 ZS: 15,1 TZS: 7,2 FH: 19,5 SZH: 51,4 CK: 0 SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 508 ZS: 9 TZS: 0 FH: 25,6 SZH: 77,3 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Olajos hal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 532 ZS: 22,8 TZS: 0 FH: 27,2 SZH: 50,9 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 645 ZS: 42,3 TZS: 17,1 FH: 10,4 SZH: 52,8 CK: 0,1 SÓ: 3</p>	<p>Tej Mini dzsem Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 616 ZS: 9,1 TZS: 4,5 FH: 25,8 SZH: 103,8 CK: 0 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 667 ZS: 22,3 TZS: 4,5 FH: 32,8 SZH: 79,2 CK: 0 SÓ: 4,9</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Legényfogó leves Sajtos-tejfölös tészta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1347 ZS: 47,9 TZS: 16,2 FH: 55,5 SZH: 55,4 CK: 9,5 SÓ: 4,9</p>	<p>Tejfölös karfiollevés Bácskai rizses hús Félbarna kenyér Káposztasaláta Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1100 ZS: 33,2 TZS: 8,5 FH: 39,2 SZH: 153,2 CK: 2,7 SÓ: 9,5</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: 1186 ZS: 53,3 TZS: 5,4 FH: 40,1 SZH: 125,1 CK: 3,5 SÓ: 7,5</p>	<p>Babgulyás Fánk Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1072 ZS: 26 TZS: 5,8 FH: 41,7 SZH: 164,2 CK: 30,8 SÓ: 4,7</p>	<p>Meggylevés Rántott sajt Burgonyapüré Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1537 ZS: 71,7 TZS: 1,7 FH: 33,5 SZH: 442,6 CK: 35,9 SÓ: 4,8</p>	<p>Levespor: Erőlevés Sertésvagdalt Fejtett babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1181 ZS: 55,3 TZS: 7 FH: 43,9 SZH: 114,4 CK: 5,6 SÓ: 12</p>	<p>Levespor: Erőlevés Készítel konzerv: Töltött káposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 302 ZS: 2 TZS: 0 FH: 10,6 SZH: 58,8 CK: 0 SÓ: 4,2</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 326 ZS: 6,8 TZS: 5,6 FH: 10,3 SZH: 54,1 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 371 ZS: 7,9 TZS: 5,9 FH: 17,3 SZH: 55,9 CK: 2,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 413 ZS: 14,7 TZS: 9,2 FH: 15,1 SZH: 52,7 CK: 0,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 425 ZS: 14,8 TZS: 8,8 FH: 16,4 SZH: 55,1 CK: 0,5 SÓ: 2,8</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>Kockasajt Kifli Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 425 ZS: 30,8 TZS: 6 FH: 12,8 SZH: 74,5 CK: 4,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 284 ZS: 3,9 TZS: 0 FH: 9,4 SZH: 51,2 CK: 0 SÓ: 1,8</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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

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:416 ZS: 14,9 TZS:0 FH:20,4 SZH:47,5 CK:0 SÓ:0,3</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:450 ZS: 15,4 TZS:7,2 FH:20,7 SZH:54,4 CK:0 SÓ:2,8</p>	<p>Tej Füstölt kolbász Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:540 ZS: 11,5 TZS:0 FH:26,9 SZH:78,5 CK:0 SÓ:1,9</p>	<p>Mini mogorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:492 ZS: 16 TZS:3,7 FH:11,1 SZH:72,6 CK:0 SÓ:1,6</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:327 ZS: 6,7 TZS:5,2 FH:10,5 SZH:54,2 CK:0 SÓ:1,9</p>	<p>Tej Mini méz Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:629 ZS: 9 TZS:4,5 FH:25,8 SZH:107,7 CK:0 SÓ:2,4</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:654 ZS: 21,2 TZS:4,5 FH:32,2 SZH:78,9 CK:0 SÓ:3,7</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Főtt tészta Kovászos uborka (Édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:1241 ZS: 33,6 TZS:1,1 FH:52,4 SZH:167,5 CK:9,6 SÓ:10,8</p>	<p>Sertésragu leves Vaníliás öntet Mákos guba Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1494 ZS: 59,6 TZS:9,5 FH:55,1 SZH:228,9 CK:54,7 SÓ:9,5</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:1368 ZS: 59,8 TZS:5,4 FH:37,6 SZH:156,3 CK:16,6 SÓ:7,7</p>	<p>Tojásleves Rakott zöldbab Félbarna kenyér Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:911 ZS: 27,7 TZS:3,3 FH:43 SZH:114,7 CK:3,5 SÓ:8,1</p>	<p>Zöldség krémleves zsemlekockával Rántott halszelet Rizi-bizi Félbarna kenyér Csemege uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:978 ZS: 32,7 TZS:1,2 FH:29,1 SZH:124,9 CK:4,3 SÓ:6,4</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Lecsós szelet Tarhonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1324 ZS: 47,9 TZS:8 FH:50,2 SZH:167,1 CK:8,1 SÓ:16,7</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Készétel konzerv: Lencsefőzelék kolbásszal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:302 ZS: 2 TZS:0 FH:10,6 SZH:58,8 CK:0 SÓ:4,2</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:329 ZS: 6,7 TZS:5,6 FH:10,1 SZH:55,1 CK:2 SÓ:1,9</p>	<p>Kenőmájas Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:273 ZS: 0,8 TZS:0 FH:8 SZH:56,8 CK:0 SÓ:1,2</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:405 ZS: 17 TZS:9,2 FH:6 SZH:56 CK:21 SÓ:0,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:381 ZS: 8,6 TZS:5,7 FH:17,1 SZH:62,5 CK:2,5 SÓ:2,6</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:188 ZS: 11 TZS:6 FH:3,5 SZH:19 CK:0,6 SÓ:1</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:329 ZS: 6,7 TZS:5,6 FH:10,1 SZH:55,1 CK:2 SÓ:1,9</p>	<p>Csészi szalonna Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:662 ZS: 42 TZS:0 FH:14,2 SZH:54,8 CK:2 SÓ:2,6</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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Augusztus 14-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Lekváros bukta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:250 ZS: 7,5 TZS:0 FH:17 SZH: 26,5 CK: 0 SÓ: 0,1</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:450 ZS: 15,4 TZS:7,2 FH:20,7 SZH: 54,4 CK: 0 SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:678 ZS: 22,2 TZS:8,8 FH:33,2 SZH: 82,6 CK: 2,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:326 ZS: 23,8 TZS:1,1 FH:9,4 SZH: 70 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:474 ZS: 19,6 TZS:14,2 FH:23 SZH: 52,3 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Tej Mini méz Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:629 ZS: 9 TZS:4,5 FH:25,8 SZH: 107,7 CK: 0 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Kefir Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:597 ZS: 13,5 TZS:7,2 FH:30,7 SZH: 82,2 CK: 6,9 SÓ: 2,5</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:1289 ZS: 57,3 TZS:10,1 FH:47,8 SZH:137,9 CK: 1,2 SÓ: 10,1</p>	<p>Paradicsomleves Tarhonyás hús Félbarna kenyér Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1273 ZS: 36 TZS:5,9 FH:40,9 SZH:191,1 CK: 51,8 SÓ: 4,5</p>	<p>Kertészleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:963 ZS: 44,8 TZS:7,4 FH:33 SZH: 98,2 CK: 15,7 SÓ: 4,5</p>	<p>Brokkoli leves Csirkehúsos rizottó Sajt szórat Félbarna kenyér Csemege uborka (Édesítőszerrel) Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:1031 ZS: 22,8 TZS:3,8 FH:46,2 SZH:139,3 CK: 4,4 SÓ: 10,4</p>	<p><b>Tejfölös gombakrémleves petrezselymes galuskával*</b> Pusztapörkölt Félbarna kenyér Csemege uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:1022 ZS: 39,1 TZS:8,2 FH:37,2 SZH:108,9 CK: 1,6 SÓ: 8,8</p>	<p>Levespor: Májgaluska Töltött szelet Rizi-bizi Csemegeuborka (Édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1153 ZS: 36,4 TZS:6,3 FH:41 SZH:149,2 CK: 1,3 SÓ: 13,4</p>	<p>Levespor: Májgaluska Készítel konzerv: Rakott káposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:302 ZS: 2 TZS:0 FH:10,6 SZH: 58,8 CK: 0 SÓ: 4,2</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:401 ZS: 13,2 TZS:9 FH:16,2 SZH: 51,8 CK: 0 SÓ: 2,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:321 ZS: 5,8 TZS:5,6 FH:8,5 SZH: 57,1 CK: 0 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab,tej</p> <p>EN:273 ZS: 0,8 TZS:0 FH:8 SZH: 56,8 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:427 ZS: 14,9 TZS:9,2 FH:15,8 SZH: 54,8 CK: 0,1 SÓ: 2,8</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>Császár szalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:258 ZS: 1,5 TZS:0 FH:8,6 SZH: 50,8 CK: 0 SÓ:1,8</p>	<p>Olajos hal Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:532 ZS: 22,8 TZS:0 FH:27,2 SZH: 50,9 CK: 0 SÓ: 2,2</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Augusztus 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:655 ZS: 24,5 TZS:9,2 FH:23 SZH: 82,5 CK: 21 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejföl Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:639 ZS: 44,8 TZS:15,1 FH:15,2 SZH: 76 CK: 7,9 SÓ: 2</p>	<p>Tej Briós</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:604 ZS: 14,2 TZS:0 FH:25,9 SZH: 88,9 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Csészi szalonna Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:639 ZS: 41,8 TZS:0 FH:13,2 SZH: 50,8 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:436 ZS: 15,2 TZS:7,2 FH:20 SZH: 52,3 CK: 0 SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Mini dzsem Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:616 ZS: 9,1 TZS:4,5 FH:25,8 SZH: 103,8 CK: 0 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:654 ZS: 21,2 TZS:4,5 FH:32,2 SZH: 78,9 CK: 0 SÓ: 3,7</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros karalábéleves Sajtos-tejszínes tonhalas penne* Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:988 ZS: 27 TZS:5,8 FH:41,6 SZH: 139,5 CK: 8 SÓ: 4,5</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1259 ZS: 32,5 TZS:6,1 FH:42,1 SZH: 186,4 CK: 36,3 SÓ: 9,7</p>	<p>Vajgaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1114 ZS: 40,3 TZS:7,9 FH:53,5 SZH: 127 CK: 7,3 SÓ: 9,7</p>	<p>Palócleves Erdei gyümölcs öntet Nudli Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1451 ZS: 37,8 TZS:6,7 FH:41,3 SZH: 182,9 CK: 17,3 SÓ: 11</p>	<p>Zöldborsó leves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Csemege uborka (Édesítőszerral)</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:1011 ZS: 19 TZS:0,9 FH:52,6 SZH: 130,8 CK: 1,9 SÓ: 11,5</p>	<p>Levespor: Grízgaluska Rakott zöldbab Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:792 ZS: 20,3 TZS:2,7 FH:40,3 SZH: 106,2 CK: 3,4 SÓ: 9,4</p>	<p>Levespor: Grízgaluska Készítel konzerv: Sólet Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:302 ZS: 2 TZS:0 FH:10,6 SZH: 58,8 CK: 0 SÓ: 4,2</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Diák csemege Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:416 ZS: 16,6 TZS:9,7 FH:13,1 SZH: 51,9 CK: 0,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:427 ZS: 14,9 TZS:9,2 FH:15,8 SZH: 54,8 CK: 0,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:371 ZS: 7,9 TZS:5,9 FH:17,3 SZH: 55,9 CK: 2,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:478 ZS: 19,7 TZS:14,2 FH:23,1 SZH: 52,9 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Magvas kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:425 ZS: 30,8 TZS:6 FH:12,8 SZH: 74,5 CK: 4,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:258 ZS: 1,5 TZS:0 FH:8,6 SZH: 50,8 CK: 0 SÓ: 1,6</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:284 ZS: 3,9 TZS:0 FH:9,4 SZH: 51,2 CK: 0 SÓ: 1,8</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Augusztus 28-Szeptember 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének: diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:570 ZS: 22,9 TZS:0 FH:22,7 SZH: 65,3 CK: 2,4 SÓ: 2</p>	<p>Joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:392 ZS: 28,3 TZS:2,5 FH:14,3 SZH: 76,3 CK: 8,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Kenőmájás Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:576 ZS: 31,3 TZS:1,1 FH:26,4 SZH: 96,5 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:660 ZS: 42,5 TZS:17,1 FH:11,2 SZH: 55,2 CK: 2,1 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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Bakonyi tokány Párolt rizs Félbarna kenyér Nektarin</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:1191 ZS: 42,7 TZS:8,1 FH:37,7 SZH:159,4 CK: 4,4 SÓ: 14,2</p>	<p>Tárkonyos csirkeragu leves Extradzsem Darás metélt Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:1441 ZS: 25,3 TZS:1,7 FH:48,9 SZH:223,3 CK: 18,5 SÓ: 13,2</p>	<p>Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:1124 ZS: 39,4 TZS:8,5 FH:45,5 SZH:137,7 CK: 10,5 SÓ: 11,7</p>	<p>Köménymag leves Fűszeres kifli karikával Rakott kelkáposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:960 ZS: 38,2 TZS:8,8 FH:34,7 SZH:111,5 CK: 1,7 SÓ:5,7</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Diák csemege Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:430 ZS: 16,8 TZS:9,7 FH:13,8 SZH: 54,1 CK: 0,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:411 ZS: 14,6 TZS:8,8 FH:15,7 SZH: 52,9 CK: 0,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:427 ZS: 14,9 TZS:9,2 FH:15,8 SZH: 54,8 CK: 0,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:468 ZS: 19,6 TZS:14,2 FH:22,5 SZH: 51,4 CK: 0 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>	<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)