

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Május 29 – Június 04.

	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>Natúr joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</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 Olajos hal Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 785 ZS: 30,3 TZS: 0 FH: 44,4 SZH: 77,8 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Császár szalonna Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 264 ZS: 1,6 TZS: 0 FH: 9,1 SZH: 51,7 CK: 0 SÓ: 1,8</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 453 ZS: 15,3 TZS: 7,2 FH: 20,5 SZH: 55,4 CK: 2 SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Mini méz Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 663 ZS: 9 TZS: 9,5 FH: 23,3 SZH: 106,2 CK: 23 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 688 ZS: 21,2 TZS: 9,5 FH: 29,7 SZH: 77,4 CK: 23 SÓ: 3,6</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Tejfőlés karalábé leves Bácskai rizses hús Cékla savanyúság (édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1047 ZS: 34,1 TZS: 8,4 FH: 37,9 SZH: 144 CK: 4 SÓ: 10,1</p>	<p>Reszelt tészta leves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1059 ZS: 36,1 TZS: 6,1 FH: 47,3 SZH: 127,7 CK: 2,6 SÓ: 14,1</p>	<p><b>Brokkoli leves*</b> Bolognai spagetti Reszelt sajt Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1346 ZS: 44 TZS: 8,9 FH: 51 SZH: 176,8 CK: 19,8 SÓ: 14,9</p>	<p>Csurgatott tojásleves Karalábé főzelék Húsgombóccal Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 980 ZS: 36,2 TZS: 8,5 FH: 40,8 SZH: 122,4 CK: 11,5 SÓ: 5,4</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1034 ZS: 25,6 TZS: 7,2 FH: 32 SZH: 158,8 CK: 27,9 SÓ: 4</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Csemegeuborka (édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1233 ZS: 32,4 TZS: 7,2 FH: 39,2 SZH: 179,7 CK: 49,2 SÓ: 5</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Készítel konzerv: Húsgombóc paradicsommártással 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>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 439 ZS: 16,5 TZS: 9 FH: 16 SZH: 53,9 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 308 ZS: 6,2 TZS: 5,4 FH: 9,6 SZH: 51,9 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Mini mogyorós 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>Kenőmájás Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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>Kocka sajt 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>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 306 ZS: 6,5 TZS: 5,6 FH: 9,1 SZH: 51,1 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 637 ZS: 42,3 TZS: 17,1 FH: 10,2 SZH: 51,2 CK: 0,1 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Június 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Szárnyas májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 1544 ZS: 31,5 TZS: 8,8 FH: 35,1 SZH: 78,8 CK: 0 SÓ: 4,2</p>	<p>Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 331 ZS: 14,8 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH: 42 CK: 9 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Füstölt kolbász Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 534 ZS: 11,4 TZS: 0 FH: 26,4 SZH: 77,7 CK: 0 SÓ: 1,9</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>Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 418 ZS: 13,4 TZS: 9 FH: 16,7 SZH: 54,9 CK: 2 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Mini mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 766 ZS: 23,5 TZS: 13,2 FH: 25,6 SZH: 95,6 CK: 23 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 701 ZS: 22,3 TZS: 9,5 FH: 30,3 SZH: 77,7 CK: 23 SÓ: 4,8</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Készítel konzerv: Töltött káposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 302 ZS: 2 TZS: 0 FH: 10,6 SZH: 58,8 CK: 0 SÓ: 4,2</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1089 ZS: 32,3 TZS: 3,6 FH: 43 SZH: 145,9 CK: 33 SÓ: 5,2</p>	<p><b>Zöldséges lencseleves füstölt hússal*</b> Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1222 ZS: 28,9 TZS: 9,4 FH: 46,2 SZH: 167,4 CK: 41,6 SÓ: 6,1</p>	<p>Hamis gulyásleves Szárnyas vagdalt Tavaszi zöldborsó főzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1224 ZS: 30,2 TZS: 1,8 FH: 55,8 SZH: 167 CK: 25,8 SÓ: 12,7</p>	<p>Zellerleves Tonhalas penne Sajt szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1021 ZS: 20,4 TZS: 4,3 FH: 48,8 SZH: 150,3 CK: 23,1 SÓ: 10,5</p>	<p>Levespor: Májgaluska leves Lecsós szelet Hagymás burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1044 ZS: 43,3 TZS: 7,2 FH: 37,8 SZH: 115,7 CK: 1,8 SÓ: 16,7</p>	<p>Levespor: Májgaluska leves Készítel konzerv: Rakott káposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, 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>Olajos hal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 532 ZS: 22,8 TZS: 0 FH: 27,2 SZH: 50,9 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Sonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 352 ZS: 6,9 TZS: 6,7 FH: 17,4 SZH: 53,4 CK: 2,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 488 ZS: 19,9 TZS: 14,2 FH: 23,7 SZH: 54,4 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 415 ZS: 14,6 TZS: 9,2 FH: 14,9 SZH: 53,5 CK: 0,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Vaníliás papucs Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 432 ZS: 21,2 TZS: 0 FH: 8,2 SZH: 48,9 CK: 0 SÓ: 0,4</p>	<p>Csécsei szalonna Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 659 ZS: 42,1 TZS: 0 FH: 14,4 SZH: 53,8 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Császár szalonna Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 278 ZS: 1,8 TZS: 0 FH: 9,8 SZH: 53,8 CK: 0 SÓ: 1,8</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

Szociális

2017. Június 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, 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>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 411 ZS: 14,6 TZS: 8,8 FH: 15,7 SZH: 52,9 CK: 0,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 680 ZS: 22,6 TZS: 7,2 FH: 36,5 SZH: 77,9 CK: 0 SÓ: 2,9</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, 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>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 643 ZS: 42,3 TZS: 17,1 FH: 44,7 SZH: 52 CK: 0,1 SÓ: 3</p>	<p>Tej Mini dzsem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 650 ZS: 9,1 TZS: 9,5 FH: 23,3 SZH: 102,3 CK: 23 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 688 ZS: 21,2 TZS: 9,5 FH: 29,7 SZH: 77,4 CK: 23 SÓ: 3,6</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Csontleves Szárnyas paella bazsalikomos paradicsommártással* Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1257 ZS: 26,3 TZS: 0,9 FH: 46 SZH: 198,7 CK: 38,5 SÓ: 11,6</p>	<p>Paradicsomleves Paprikás krumpli virslirikával Káposztasaláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1077 ZS: 31,4 TZS: 3,3 FH: 27,3 SZH: 161,3 CK: 37,5 SÓ: 7,8</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves Citrusos mákos guba Vaníliás öntet Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1488 ZS: 60,8 TZS: 13,8 FH: 50,5 SZH: 224,7 CK: 73,9 SÓ: 9,1</p>	<p>Köménymag leves Bolognai spagetti Sajt szórat Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1315 ZS: 47,8 TZS: 8,9 FH: 47,9 SZH: 164,8 CK: 16,7 SÓ: 13</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Tökfőzelék Csirkepörkölt Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 985 ZS: 29,9 TZS: 2,1 FH: 44,4 SZH: 128 CK: 13,8 SÓ: 4,5</p>	<p>Levespor: Grízgaluska leves Rántott szelet Burgonya püré Csemege uborka (édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1501 ZS: 65,9 TZS: 5,6 FH: 46,4 SZH: 155,8 CK: 2,6 SÓ: 11,7</p>	<p>Levespor: Grízgaluska leves Készétel konzerv: Chilisbab Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 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>Diák csemege Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 430 ZS: 16,8 TZS: 9,7 FH: 13,8 SZH: 54,1 CK: 0,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 483 ZS: 18,9 TZS: 14,2 FH: 21,9 SZH: 57,4 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 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>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 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><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 432 ZS: 26,1 TZS: 2,5 FH: 44,4 SZH: 85,6 CK: 16,6 SÓ: 2</p>	<p>Kocka sajt Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 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><u>Allergének:</u> 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)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

**Budapest - Zugló**

**Szociális**

**2017. Június 19-25.**

	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 Kenőmájas Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 531 ZS: 9,2 TZS: 0 FH: 26,6 SZH: 81,3 CK: 2 SÓ: 1,7</p>	<p>Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 320 ZS: 15,4 TZS: 0 FH: 5,7 SZH: 38,8 CK: 2,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 287 ZS: 3,9 TZS: 0 FH: 9,6 SZH: 51,6 CK: 0 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Mini méz Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 663 ZS: 9 TZS: 9,5 FH: 23,3 SZH: CK: 23 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Kefír Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 631 ZS: 13,5 TZS: 12,2 FH: 28,2 SZH: 80,7 CK: 29,9 SÓ: 2,4</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Brokkoli krémleves Zsemlekocka Rizseshús Uborkasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1009 ZS: 33,3 TZS: 6,7 FH: 35,8 SZH: 37,9 CK: 1,4 SÓ: 9,5</p>	<p>Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sült virsli Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1086 ZS: 47 TZS: 7,7 FH: 35,9 SZH: 20,7 CK: 5,4 SÓ: 7</p>	<p>Babgulyás Darás metélt Extra dzsem Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1623 ZS: 32,8 TZS: 4,8 FH: 55,8 SZH: 245 CK: 18,6 SÓ: 14</p>	<p>Citromos almaleves Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Nyári saláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1258 ZS: 29,8 TZS: 8 FH: 40 SZH: 93,7 CK: 47 SÓ: 4,2</p>	<p>Zöldségleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Ezersziget öntet Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1494 ZS: 64,7 TZS: 3,2 FH: 50,2 SZH: 166 CK: 6,3 SÓ: 7,2</p>	<p>Levespor: Erőleves Carbonara Makaróni Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1160 ZS: 37,7 TZS: 7,9 FH: 48,5 SZH: 150 CK: 6,3 SÓ: 7,9</p>	<p>Levespor: Erőleves Készítel konzerv: Sárgaborsó főzelék 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>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 469 ZS: 20,9 TZS: 9,2 FH: 15,8 SZH: 51,4 CK: 0,2 SÓ: 3,7</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 488 ZS: 19,9 TZS: 14,2 FH: 23,7 SZH: 54,4 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 307 ZS: 6,4 TZS: 5,2 FH: 9,3 SZH: 51,2 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 354 ZS: 7,8 TZS: 5,9 FH: 16,8 SZH: 52,7 CK: 0,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 466 ZS: 28 TZS: 13 FH: 7,4 SZH: 44,7 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 657 ZS: 42,6 TZS: 17,1 FH: 11,4 SZH: 54,2 CK: 0,1 SÓ: 3</p>	<p>Olajos hal Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 552 ZS: 23,1 TZS: 0 FH: 28,4 SZH: 53,9 CK: 0 SÓ: 2,2</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

Szociális

2017. Június 26-Július 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, 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>Kenőmájás Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 326 ZS: 23,8 TZS: 1,1 FH: 9,4 SZH: 70 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Tejföl Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 889 ZS: 52,3 TZS: 15,1 FH: 32,2 SZH102,5 CK: 7,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 430 ZS: 14,8 TZS: 9,2 FH: 15,6 SZH: 55,8 CK: 2,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 312 ZS: 6,6 TZS: 5,6 FH: 9,6 SZH: 51,9 CK: 0 SÓ: 1,9</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>Magyaros karfiollevés Vadas szárnyas tokány Tészta köret Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1269 ZS: 30,9 TZS: 2,4 FH: 51,8 SZH184,2 CK: 20,3 SÓ: 5,6</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1221 ZS: 37,1 TZS: 6,2 FH: 39,4 SZH174,5 CK: 36,8 SÓ: 13,6</p>	<p>Frankfurti leves Fánk Cseresznye Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szesámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1029 ZS: 26,9 TZS: 5,3 FH: 29,1 SZH164,6 CK: 29,4 SÓ: 5,1</p>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas roló Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1037 ZS: 27,8 TZS: 3,4 FH: 47,5 SZH138,5 CK: 12,4 SÓ: 12,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Kovászos uborka (édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1318 ZS: 34,7 TZS: 2,7 FH: 82,7 SZH147,1 CK: 30,2 SÓ: 5,9</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>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 439 ZS: 16,5 TZS: 9 FH: 16 SZH: 53,9 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 474 ZS: 19,6 TZS: 14,2 FH: 23 SZH: 52,3 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 408 ZS: 14,5 TZS: 8,8 FH: 15,4 SZH: 52,5 CK: 0,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Mini mogyorós krém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 560 ZS: 38,3 TZS: 4,8 FH: 11,9 SZH: 91,8 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 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><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 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)