

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Június 26 – Július 02.

	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>Kenőmájás Zsemle</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>Tej Tejföl Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 889 ZS: 52,3 TZS: 15,1 FH: 32,2 SZH: 102,5 CK: 7,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, 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 Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, 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>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: 07,7 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>Magyaros karfiollevés Vadas szárnyas tokány Tészta köret Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1269 ZS: 30,9 TZS: 2,4 FH: 51,8 SZH: 184,2 CK: 20,3 SÓ: 5,6</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1221 ZS: 37,1 TZS: 6,2 FH: 39,4 SZH: 174,5 CK: 36,8 SÓ: 13,6</p>	<p>Frankfurti leves Dejós nudli Fánk Cseresznye Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1029 ZS: 26,9 TZS: 5,3 FH: 29,1 SZH: 164,6 CK: 29,4 SÓ: 5,1</p>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas roló Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1037 ZS: 27,8 TZS: 3,4 FH: 47,5 SZH: 138,5 CK: 12,4 SÓ: 12,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerral) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1318 ZS: 34,7 TZS: 2,7 FH: 82,7 SZH: 147,1 CK: 30,2 SÓ: 5,9</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Pusztapörkölt Csemege uborka (Édesítőszerral) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 903 ZS: 30,8 TZS: 5,9 FH: 32,8 SZH: 104,8 CK: 0,5 SÓ: 7,1</p>	<p>Levespor: Gulyásleves 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>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>Sajtszelet 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>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, 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><i>Allergének:</i> 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><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>	<p>Császárszalonna 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>

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

Szociális

2017. Július 03 – Július 09.

	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>Körözött Félbarna kenyér</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>Tej Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 661 ZS: 22,1 TZS: 8,8 FH: 32,7 SZH: 79,4 CK: 0,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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 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 Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Tojásleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1172 ZS: 56,4 TZS: 10,1 FH: 46,5 SZH: 14,2 CK: 0,7 SÓ: 9,6</p>	<p>Paradicsomleves Csirkemell szelet Párolt rizs Sajtmártás Félbarna kenyér Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1408 ZS: 36,1 TZS: 6,4 FH: 56,1 SZH: 08,2 CK: 37,1 SÓ: 11,1</p>	<p>Magyaros gombaleves házi petrezselymes csipetkével*</p> <p>Szezámos sertésvagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1133 ZS: 41,2 TZS: 6,5 FH: 39,4 SZH: 40,9 CK: 5,6 SÓ: 6,1</p>	<p>Gulyásleves Túrós metélt Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1280 ZS: 35,9 TZS: 9,7 FH: 45,8 SZH: 163 CK: 12,7 SÓ: 12,4</p>	<p>Brokkoli krémleves zsemlecockával Rántott halszelet Párolt rizs Tartármártás Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1447 ZS: 64,3 TZS: 6,5 FH: 35,3 SZH: 70,9 CK: 3,1 SÓ: 6</p>	<p>Levespor: Erőleves Reszelt máj Főtt burgonya Csemege uborka (Édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 877 ZS: 19,1 TZS: 1,5 FH: 43,6 SZH: 113 CK: 0,2 SÓ: 11,9</p>	<p>Levespor: Erőleves 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>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 426 ZS: 14,8 TZS: 9,2 FH: 15,7 SZH: 52,3 CK: 0,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 372 ZS: 7,8 TZS: 4,9 FH: 11,5 SZH: 61,3 CK: 2,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 647 ZS: 42,4 TZS: 17,1 FH: 10,8 SZH: 52,7 CK: 0,1 SÓ: 3</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szója, tojás</p> <p>EN: 188 ZS: 11 TZS: 6 FH: 3,5 SZH: 19 CK: 0,6 SÓ: 0,95</p>	<p>Tavaszi felvágott Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 271 ZS: 2,4 TZS: 0 FH: 9,2 SZH: 51,2 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Paradicsomos hal Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>

Détás 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. Július 10-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Lekváros levél</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 Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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 Füstölt kolbász Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 554 ZS: 11,7 TZS: 0 FH: 27,6 SZH: 80,7 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Olajos hal Félbarna kenyér</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>	<p>Császár szalonna Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 281 ZS: 1,7 TZS: 0 FH: 9,6 SZH: 54,8 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Mini mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 732 ZS: 23,5 TZS: 8,2 FH: 28,1 SZH: 97,1 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>Zöldségleves Csirkepörkölt <b>Zöldbab főzelék</b> Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 988 ZS: 35,7 TZS: 1,9 FH: 42,4 SZH: 113,5 CK: 7,9 SÓ: 5,2</p>	<p>Köménymagleves zsemlekockával Bolognai spagetti Sajt szórat Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1366 ZS: 48,1 TZS: 8,9 FH: 49,5 SZH: 175,1 CK: 16,7 SÓ: 13,3</p>	<p>Karalábéleves Rakott burgonya Uborkasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1113 ZS: 41 TZS: 11,1 FH: 40,1 SZH: 133,3 CK: 3,8 SÓ: 5,7</p>	<p>Frankfurti leves Kakaós szórat Tejbedara Félbarna kenyér Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1152 ZS: 33,2 TZS: 8,6 FH: 36,6 SZH: 155,1 CK: 26,5 SÓ: 4,7</p>	<p>Görög gyümölcsleves Sertésborda sajtos- lillahagymás sajtkrémmel Country burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1228 ZS: 35,2 TZS: 9,4 FH: 46,9 SZH: 168,7 CK: 18,7 SÓ: 3,7</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Zúza pörkölt Tarhonya Csemege uborka <b>(Édesítőszerrel)</b> Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1378 ZS: 1,4 TZS: 0,9 FH: 67,8 SZH: 165,5 CK: 6,6 SÓ: 8,6</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves 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>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 290 ZS: 2,8 TZS: 0,4 FH: 10,3 SZH: 54 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 422 ZS: 13,9 TZS: 9,2 FH: 14 SZH: 57,8 CK: 0,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Sajtos croissant Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 313 ZS: 14 TZS: 7,4 FH: 4,2 SZH: 43 CK: 11 SÓ: 0,4</p>	<p>Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 395 ZS: 13,2 TZS: 9 FH: 15,7 SZH: 50,9 CK: 0 SÓ: 2,7</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>Csirkemell sonka Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 348 ZS: 7,7 TZS: 5,9 FH: 16,3 SZH: 51,9 CK: 0,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Zöldpaprika</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 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

Szociális

2017. Július 17-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 662 ZS: 13,1 TZS: 5,2 FH: 25,9 SZH: 05,9 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Sonka Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 372 ZS: 7,1 TZS: 6,7 FH: 18,2 SZH: 56,9 CK: 4,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Tej Krémtúró Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 576 ZS: 31,3 TZS: 1,1 FH: 26,4 SZH: 96,5 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 290 ZS: 4 TZS: 0 FH: 9,9 SZH: 52 CK: 0 SÓ: 1,8</p>	<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: 0,1 SZH: 55,1 CK: 2 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 Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 1534 ZS: 31,5 TZS: 13,3 FH: 35,1 SZH: 76,8 CK: 0 SÓ: 4,9</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Tarhonyaleves Tavaszi rizseshús Kovászos uborka (Édesítőszerrel) Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1222 ZS: 35,4 TZS: 8 FH: 40,4 SZH: 69,4 CK: 4,5 SÓ: 12,8</p>	<p>Lencsegulyás Burgonyás kocka Nyári saláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1306 ZS: 33,2 TZS: 3,9 FH: 49,4 SZH: 92,7 CK: 13,3 SÓ: 5,6</p>	<p>Grízgaluska leves Pritaminpaprikás sertés roló <b>Finomfőzelék</b> Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1214 ZS: 55,8 TZS: 5,9 FH: 41,2 SZH: 28,5 CK: 12,1 SÓ: 14</p>	<p>Gyümölcsleves Füstölt sajtos-brokkolis szárnyas ragu Párolt rizs Félbarna kenyér <b>Őszibarack</b></p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1072 ZS: 27,1 TZS: 2,7 FH: 43 SZH: 161 CK: 19,1 SÓ: 6,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 969 ZS: 27,8 TZS: 0,1 FH: 4,4 SZH: 132,3 CK: 36,9 SÓ: 5,2</p>	<p>Levespor: Májgaluska leves Borsos tokány <b>Főtt tészta</b> Csemege uborka (Édesítőszerrel) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1293 ZS: 46,9 TZS: 6,9 FH: 46,6 SZH: 155,9 CK: 5,7 SÓ: 8,1</p>	<p>Levespor: Májgaluska leves Készítel konzerv: Paradicsomos húsgombóc 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>Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> 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>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 468 ZS: 19,6 TZS: 14,2 FH: 22,5 SZH: 51,4 CK: 0 SÓ: 3</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 322 ZS: 6,5 TZS: 5,4 FH: 10,3 SZH: 54 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tojás</p> <p>EN: 188 ZS: 11 TZS: 6 FH: 3,5 SZH: 19 CK: 0,6 SÓ: 0,95</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: 2,5 SZH: 85,6 CK: 16,6 SÓ: 2</p>	<p><b>Kenőmájás</b> Félbarna kenyér Lilahagyma</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>Csészi szalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzettel! 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2017. Július 24-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	<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>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 Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 680 ZS: 22,3    TZS: 9,2    FH: 32,6 SZH: 82,3    CK: 2,1    SÓ: 2,9</p>	<p>Krémtúró 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>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 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:    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>Tavaszi zöldborsóleves Vadas sertéstokány <b>Főtt tészta</b> Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1376 ZS: 42,6    TZS: 8,6    FH: 52 SZH: 85,5    CK: 29,2    SÓ: 8,7</p>	<p>Májgombóc leves Sóska mártás <b>Főtt burgonya</b> <b>Főtt tojás</b> Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 950 ZS: 24,7    TZS: 2,6    FH: 25,7 SZH: 44,7    CK: 32    SÓ: 4</p>	<p>Sertés raguleves Piskótakocka Csokoládés öntet Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1068 ZS: 27,8    TZS: 6,8    FH: 43,1 SZH: 57,3    CK: 22,7    SÓ: 7,4</p>	<p>Lebbencsleves Köményes sertéssült Paradicsomos <b>káposztafőzelék</b> Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 997 ZS: 43,4    TZS: 7,8    FH: 5,2 SZH: 10,1    CK: 22,8    SÓ: 6,6</p>	<p><b>Koraianderes karfiol</b> <b>krémleves</b> <b>pirított magvakkal*</b> Natúr csirkemell Tört burgonya Csemege uborka (Édesítőszerral) Félbarna kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1105 ZS: 29,4    TZS: 2,3    FH: 52 SZH: 133,5    CK: 2,1    SÓ: 15,9</p>	<p>Levespor: Grízgombóc leves Sertés pörkölt <b>Főtt tészta</b> Csemege uborka (Édesítőszerral) Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1223 ZS: 42    TZS: 6,2    FH: 44,1 SZH: 52,1    CK: 5,8    SÓ: 8,2</p>	<p>Levespor: Grízgombóc leves Készítel konzerv: Babfőzelék 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>Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 486 ZS: 21,2    TZS: 9,2    FH: 16,7 SZH: 54    CK: 0,2    SÓ: 3,6</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>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</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>Burgonyás pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: ZS: 28    TZS: 13    FH: 7,4 SZH: 44,7    CK: 0    SÓ: 0,8</p>	<p>Csemege szalámi Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 290 ZS: 2,8    TZS: 0,4    FH: 10,3 SZH: 54    CK: 0    SÓ: 1,7</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 304 ZS: 4,2    TZS: 0    FH: 10,6 SZH: 54,2    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. 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><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>	<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>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><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>	<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>ÜZSONNA</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><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>	<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 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)